Pfanni®

Das Knödelbuch



Die runden Klassiker und neue Rezeptideen

FALKEN

rburg

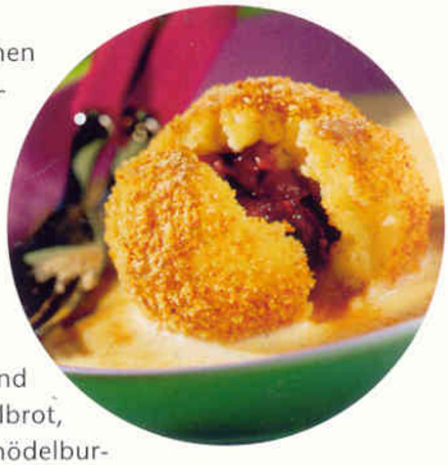




Vorwort

In Norddeutschland nennt man ihn Kloß, im Süden heißt er Knödel – doch um seinen Namen schert sich der runde Klassiker kaum, wenn er dampfend und köstlich unseren Gaumen erfreut. Mit PFANNI ist die Knödelzubereitung seit mehr als 50 Jahren zum Kinderspiel geworden: Aus den praktischen Knödel- und Kloßmischungen lassen sich ohne viel Aufwand vielfältige Leckerbissen herstellen.

Als typische Beilage zu Braten und anderen Festtagsgerichten bekannt, erobert der Knödel nun auch die moderne, leichte Küche. Denn PFANNI Knödel und Klöße können schnell zubereitet werden und entsprechen durch die hohe Qualität der Zutaten den heutigen Ansprüchen aller, die sich und ihre Lieben mit einer gesundheitsbewussten, abwechslungsreichen und leckeren Mahlzeit verwöhnen wollen – auch wenn zum Kochen nur wenig Zeit bleibt.



Was sich aus dem umfangreichen Sortiment der runden Köstlichkeiten alles zaubern lässt, zeigen wir Ihnen in diesem Kochbuch. Neben klassischen Gerichten finden Sie viele neuartige, kreative Rezepte und werden schnell merken: PFANNI Knödel und Klöße schmecken nicht nur rund gut, sondern auch als Kartoffelbrot, Fingerfood für die Party, als Knödelburger oder verführerisches Dessert. Die ausgewählten, vielfach getesteten Rezepte gelingen garantiert – und sind ein himmlischer Genuss.

Guten Appetit!

Knödel – der traditionsreiche Leckerbissen

Knödel sind die Klassiker der deutschen Küche: Sonntagsbraten oder Weihnachtsgans sind ohne Kartoffelkloß oder Semmelknödel undenkbar. Bereits im Mittelalter waren Knödel beliebt, damals in Form eines Fleischknödels. Als Bindemittel wurden Brotstücke in den Knödelteig gegeben. Nach dem Dreißigjährigen Krieg und in den folgenden zwei Jahrhunderten war Fleisch jedoch eine Luxusspeise, die große



Teile der Bevölkerung nur an hohen Festtagen und selten an Sonntagen aßen. So wurde der Brotanteil im Knödel immer höher, bis zu guter Letzt der reine Brotknödel – der Semmelknödel – übrig blieb.
Als die Kartoffel im 16. Jahrhundert nach Europa kam, entstanden bald verschiedene Rezepte für Kartoffelknödel: Die Kartoffelteige wurden durch weitere Zutaten verfeinert. Für Suppen formte man die kleinsten Klöße, zum Gemüse halbgroße, für Hauptspeisen riesige Knödel bis zum Serviettenknödel. Sie wurden gefüllt, paniert, gebacken, pikant und süß zubereitet, zu Fleisch oder Fisch, zu Obst, als Beilage oder als Hauptspeise serviert.
Die große Anzahl der Rezepte beweist die Bedeutung des Knödels zu allen Zeiten. Und nicht nur bei uns, sondern auch in vielen Küchen Mitteleuropas findet man verwandte Beilagen.
In Italien beispielsweise serviert man kleine Kartoffelklößchen namens Gnocchi – so typisch italienisch wie Pasta. Aus Böhmen stammen längliche Kloßlaibe, die in Servietten gebunden gegart werden. Die nach dieser Zubereitungsart benannten Serviettenknödel werden in Scheiben geschnitten als Beilage gereicht, z. B. zu ungarischem Gulasch.
Erfinderisch ans Werk geht man in Österreich und Südtirol: Hier wird vieles zur Kugel verarbeitet, vom Leberknödel in der Suppe über Käseknödel bis hin zu den süßen Topfen- oder Quarkknödeln.





PFANNI Knödel – kleine Revolutio der deutschen K

Heute ist der Kartoffelknö Deutschen liebster Kloß. A gründer Werner Eckart 194 tes PFANNI Produkt auf de brachte, traf er den Nerv Das Kartoffelpulver, aus de wohl Knödel als auch Kart herstellen ließen, revoluti deutsche Küche. Schließli es den Köchinnen und Kö aufwendige Reiben der Ka und das bei einem gleiche qualitativ und geschmackl wertigen Ergebnis.
In den vergangenen 50 Ja die Marke PFANNI quasi z nym für die runden Klassi den. Kein Wunder, schließ fasst die Produktpalette al und Kloßarten, die das He gehrt. Und alle Produkte genau das, was die Mensc von einem gelungenen Fe dukt erwarten: eine schne kinderleichte Zubereitung Knödel sicher gelingen lä hochwertige Zutaten und Geschmack!

sreiche

edene Rezepte für Kartoffel-
: Die Kartoffelteige wurden
weitere Zutaten verfeinert.
open formte man die kleins-
ße, zum Gemüse halbgroße,
uptspeisen riesige Knödel bis
erviettenknödel. Sie wurden
paniert, gebacken, pikant
ß zubereitet, zu Fleisch oder
u Obst, als Beilage oder als
peise serviert.
ße Anzahl der Rezepte be-
ie Bedeutung des Knödels
Zeiten. Und nicht nur bei
ndern auch in vielen Küchen
uropas findet man verwand-
gen.
n beispielsweise serviert man
artoffelklößchen namens
i – so typisch italienisch wie
us Böhmen stammen läng-
oßlaibe, die in Servietten ge-
gegart werden. Die nach
ubereitungsart benannten
enknödel werden in Scheiben
tten als Beilage gereicht,
ungarischem Gulasch.
isch ans Werk geht man in
ich und Südtirol: Hier wird
r Kugel verarbeitet, vom Le-
del in der Suppe über Käse-
ois hin zu den süßen Topfen-
arkknödeln.





PFANNI Knödel – eine kleine Revolution in der deutschen Küche

Heute ist der Kartoffelknödel der Deutschen liebster Kloß. Als Firmengründer Werner Eckart 1949 sein erstes PFANNI Produkt auf den Markt brachte, traf er den Nerv der Zeit: Das Kartoffelpulver, aus dem sich sowohl Knödel als auch Kartoffelpuffer herstellen ließen, revolutionierte die deutsche Küche. Schließlich erspart es den Köchinnen und Köchen das aufwendige Reiben der Kartoffeln – und das bei einem gleichermaßen qualitativ und geschmacklich hochwertigen Ergebnis.
In den vergangenen 50 Jahren ist die Marke PFANNI quasi zum Synonym für die runden Klassiker geworden. Kein Wunder, schließlich umfasst die Produktpalette alle Knödel- und Kloßarten, die das Herz begehrt. Und alle Produkte bieten genau das, was die Menschen heute von einem gelungenen Fertigprodukt erwarten: eine schnelle und kinderleichte Zubereitung, die Knödel sicher gelingen lässt, sowie hochwertige Zutaten und köstlichen Geschmack!

Kontrollierter Anbau – Qualität von Anfang an

Was den Namen PFANNI trägt, ist geprüfte, garantierte Qualität. Deshalb gibt es nicht nur jede Menge Kontrolle für die Knolle, auch die Kartoffelbauern werden überprüft. Bereits in den 60er-Jahren hat PFANNI das System des kontrollierten Vertragsanbaus entwickelt und ist dafür mehrfach ausgezeichnet worden. Danach dürfen die Vertragslandwirte nur anerkanntes, zertifiziertes Pflanzgut einsetzen. PFANNI schreibt für jedes seiner Produkte die gewünschte Kartoffelsorte vor und bestimmt sogar den optimalen Erntezeitpunkt. Monokulturen sind strikt verboten. Frühestens nach drei Jahren darf ein Bauer auf demselben Feld wieder Kartoffeln anbauen. Bodenuntersuchungen geben Aufschluss über den Zustand des Ackers und bilden die Basis für vernünftige Nährstoffzugaben (keine Überdüngung!). Diese strengen Anbaurichtlinien werden durch interne Sachverständige und neutrale Institute sichergestellt.

Knödelige Vielfalt mit PFANNI

Für Knödelfans ist das PFANNI Sortiment eine wahre Lust, denn es lässt kaum Wünsche offen. Wer wissen möchte, welche der runden Köstlichkeiten zu welchem Anlass passt, findet hier einen kleinen Wegweiser durch die Knödellandschaft.

Roh, gekocht, halb und halb – alles aus Kartoffeln

Kloß ist nicht gleich Kloß, auch wenn alle aus Kartoffeln sind: Wichtig ist, was mit den Erdäpfeln bei der Verarbeitung passiert!
Werden sie gekocht, püriert und gewürzt, so erhält man gekochte Klöße mit zartem Kartoffelgeschmack. Rohe Klöße hingegen enthalten – wie es der Name schon sagt – roh geriebene Kartoffeln und haben einen kernigen, herzhaften Geschmack. Die Variante Knödel halb und halb bietet von beidem etwas: Für diese Spezialität wird ein Teil der Kartoffeln gekocht und der andere Teil roh gerieben, bevor sie gewürzt werden. Diese Knödel haben eine feine Struktur und einen ausgewogenen Kartoffelgeschmack.
Für den ganz besonderen Genuss gibt es außerdem die Sonntagsknödel, die mit knusprig gerösteten Weißbrotwürfeln gefüllt werden – eine feine Spezialität zum Sonntagsbraten! Besonders locker und dabei herzhaft deftig sind die Bayerischen Knödel.

Spezialitäten jenseits vom Erdapfel

Der Knödelhimmel besteht nicht allein aus Kartoffelklößen. Ebenso beliebt und der Klassiker schlechthin ist der Kloß aus Brot – der Semmelknödel. Er ist die ideale Beilage zu Braten und Gerichten mit viel Soße wie beispielsweise Gulasch. Mit Pilzen in Sahnesoße serviert, wird daraus eine typisch bayerische Spezialität.
Semmelknödel lassen sich besonders gut variieren, z. B. durch Zugabe von Räucherspeck. Der aus Tirol stammende Speckknödel, den es im praktischen Kochbeutel gibt, schmeckt hervorragend zu deftigen Gerichten wie Schweinebraten oder Sauerkraut.
Für die süße wie herzhafte Verwendung sind die Böhmischen Knödel ideal, die aus einem Hefeteig hergestellt werden: Die klassische Form ist ein länglicher Laib, der nach dem Garen in Scheiben geschnitten wird. Der Teig eignet sich auch für süße und für herzhafte Füllungen.

Schnell und einfach für Naschkatzen

Für die Süßschnäbel unter den Knödelfans gibt es süße Knödel, die sowohl als Hauptgericht, Dessert oder einfach als Zwischenmahlzeit serviert werden können. Dazu gehören Hefeklöße, die sehr variierbar und gefüllt besonders bei den Kleinen ein Renner sind. Eine typisch österreichische Süßspeise ist der Quarkknödel, auch Topfenknödel genannt. Aus den locker-leichten Zutaten, die mit Quark angerührt werden, lässt sich im Nu ein leckeres Desert zaubern.
Feine Kartoffelknödel, gefüllt mit Zwetschgen oder Aprikosen, schmecken nicht nur im Sommer, sondern auch in der kalten Jahreszeit. Als Füllung eignen sich auch andere Früchte wie beispielsweise Kirschen.

Selbst formen o
dem Kochbeutel

Eine ganze Reihe der PFA
und Klöße ist wahlweise
schung oder in Kochbeut
lich. Letzeres ist ideal für
die es gern unkompliziert
haben wollen. Einfach di

Gewusst wi
Tipps und T

Fix gerollt – di
Zubereitung

So geht das Rollen probl
der Hand: Hände währer
tionierens und Formens i
der mit kaltem Wasser ar
Sind die Hände schön kü
besser, dann klebt nichts
Weicherer Kloßteig lässt
ideal mit zwei Löffeln po
so entstehen ovale Nock
die Löffel ins Kochwasser
Dann einen Löffel voll Te
men und am Schüsselrar
chen **(1)**. Mithilfe des zv
Löffels den Teig zu einen
Klößchen (Nocke) forme
dieses in das kochende V
ten lassen **(3)**.
Für größere Nocken verv
Esslöffel, für kleinere Tee
Knödel gelingen am bes
das Kochwasser noch eir
aufkocht, nachdem die K
neingegeben wurden. D
es jedoch nicht mehr ko
dern nur leise sieden – so
fallen sie! Dabei die Knö
an im Wasser drehen.
Knödel und Klöße steige
ren an die Oberfläche. D
Klöße genug Platz haben
weiten Topf wählen oder
parallel benutzen – je na

PFANNI

ı in Sahnesoße serviert,
ıus eine typisch bayerische
it.
nödel lassen sich beson-
variieren, z. B. durch Zu-
Räucherspeck. Der aus Ti-
nende Speckknödel, den
ktischen Kochbeutel gibt,
hervorragend zu deftigen
ı wie Schweinebraten oder
ıt.
üße wie herzhafte Verwen-
l die Böhmischen Knödel
aus einem Hefeteig her-
verden: Die klassische
ein länglicher Laib, der
ı Garen in Scheiben ge-
wird. Der Teig eignet sich
süße und für herzhafte Fül-

ll und einfach
ıschkatzen

üßschnäbel unter den Knö-
ibt es süße Knödel, die so-
Hauptgericht, Dessert
ach als Zwischenmahlzeit
verden können. Dazu
Hefeklöße, die sehr variier-
gefüllt besonders bei den
in Renner sind. Eine ty-
erreichische Süßspeise ist
knödel, auch Topfenknö-
nnt. Aus den locker-leich-
en, die mit Quark ange-
den, lässt sich im Nu ein
Desert zaubern.
toffelknödel, gefüllt mit
ıen oder Aprikosen,
n nicht nur im Sommer,
uch in der kalten Jahres-
üllung eignen sich auch
üchte wie beispielsweise

Selbst formen oder aus dem Kochbeutel

Eine ganze Reihe der PFANNI Knödel und Klöße ist wahlweise als Mischung oder in Kochbeuteln erhältlich. Letzeres ist ideal für diejenigen, die es gern unkompliziert und schnell haben wollen. Einfach die gewünschte Anzahl der Knödel ins Wasser geben, nach Zubereitungsanleitung kochen und aus dem Kochbeutel nehmen – fertig. Dass in vielen der nachfolgenden Rezepte den losen Varianten der Vorzug gegeben wird, hat einen besonderen Grund: Der Knödelteig ist vielfältig wandelbar.

Gewusst wie: Tipps und Tricks für die Küche

Fix gerollt – die Zubereitung

So geht das Rollen problemlos von der Hand: Hände während des Portionierens und Formens immer wieder mit kaltem Wasser anfeuchten. Sind die Hände schön kühl, umso besser, dann klebt nichts an.
Weicherer Kloßteig lässt sich auch ideal mit zwei Löffeln portionieren, so entstehen ovale Nocken: Zuerst die Löffel ins Kochwasser tauchen. Dann einen Löffel voll Teig abnehmen und am Schüsselrand abstreichen **(1)**. Mithilfe des zweiten Löffels den Teig zu einem ovalen Klößchen (Nocke) formen **(2)** und dieses in das kochende Wasser gleiten lassen **(3)**.
Für größere Nocken verwendet man Esslöffel, für kleinere Teelöffel.
Knödel gelingen am besten, wenn das Kochwasser noch einmal kurz aufkocht, nachdem die Knödel hineingegeben wurden. Danach darf es jedoch nicht mehr kochen, sondern nur leise sieden – sonst zerfallen sie! Dabei die Knödel ab und an im Wasser drehen.
Knödel und Klöße steigen beim Garen an die Oberfläche. Damit alle Klöße genug Platz haben, einen weiten Topf wählen oder zwei Töpfe parallel benutzen – je nach Menge.









Was tun mit Resten?

Sind Knödel übrig geblieben? Kein Problem, hier drei Lösungen:

❍ Gegarte Knödel können tiefgefroren werden. Am besten einzeln auf einem Brett einfrieren und dann in einen Gefrierbeutel geben. Zum Auftauen einfach die gefrorenen Knödel in reichlich Salzwasser geben und bei leichtem Sieden etwa 25 Minuten ziehen lassen.

❍ Die gegarten und abgekühlten Knödel abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und später über heißem Wasserdampf wieder erwärmen – dafür eignet sich ein Topf mit Dampfeinsatz für Gemüse.

❍ Auch gebraten schmecken Knödel sehr gut: Die gegarten, erkalteten Knödel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in heißem Butterschmalz oder Öl von beiden Seiten knusprig und goldgelb braten. Mit frischen Kräutern bestreut und einem Salat dazu wird daraus ein herzhaftes, kleines Gericht.

Knödel füllen und verfeinern

Klöße und Knödel lassen sich auf vielfältige Weise abwandeln:

❍ Gefüllt sind Klöße und Knödel besonders gut. Herzhaft schmeckts mit gerösteten Weißbrotwürfeln – ausgesprochen raffiniert, wenn etwas Knoblauch mitgeröstet wird – sowie mit klein geschnittenem Schinken oder Kräutern.

❍ Der Kloßteig lässt sich auch nach Belieben variieren mit glasig gedünsteten Zwiebeln, angeröstetem Speck, fein gehackten Kräutern, Gewürzen oder klein gehackter Chilischote.

❍ Süße Klassiker sind Klöße mit Aprikosen- (Marillenknödel) oder Zwetschgenfüllung. Als Füllung eignen sich aber auch andere Früchte wie beispielsweise Kirschen. Wer auf besonders Süßes steht, kann auch einmal mit Schokoladenstückchen oder Marzipanrohmasse experimentieren. Geschmacklich abgerundet werden können die süßen Knödel außerdem noch mit abgeriebener Zitronenschale (unbehandelt), Kokosraspeln, geriebenen Mandeln, Vanilleessenz oder einem Schuss Likör.



Hinweise zu

Zubereitungszeit

Hier steht die Zeit, die Sie b
gen, um das ganze Gericht
reiten. Sollten dabei länger
spannen auftreten, in dene
nichts zu tun haben, sind d
gesondert in Klammern, z.
Backzeit, aufgeführt.

Kalorien- und Nä wertangaben

Sie beziehen sich immer au
tion bzw. 1 Stück des Geric
das Gericht nicht genau fü
Personenzahl definiert, so s
für die Nährwertberechnun
grunde gelegte Portionsan
Klammern hinter den Nähr

Zutatenmengen

Wenn nicht anders angege
hen wir bei Obst und Gem
ungeputzter Rohware aus.
Stückangaben beziehen wi
ein Stück mittlerer Größe.

Backofentempera

Sie beziehen sich auf den Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Wenn Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die angegebene Temperatur um 20 %. Die Backzeit bleibt gleich. Bei einem Gasherd orientieren Sie sich bitte an den Herstellerangaben.

del füllen und feinern

und Knödel lassen sich auf ltige Weise abwandeln:
füllt sind Klöße und Knödel nders gut. Herzhaft schmeckts erösteten Weißbrotwürfeln – sprochen raffiniert, wenn et- noblauch mitgeröstet wird – mit klein geschnittenem ken oder Kräutern.
Kloßteig lässt sich auch nach en variieren mit glasig ge- eten Zwiebeln, angeröstetem , fein gehackten Kräutern, Ge- n oder klein gehackter Chili- e.
e Klassiker sind Klöße mit sen- (Marillenknödel) oder chgenfüllung. Als Füllung eig- ch aber auch andere Früchte eispielsweise Kirschen. Wer sonders Süßes steht, kann inmal mit Schokoladen- hen oder Marzipanrohmasse mentieren. Geschmacklich undet werden können die Knödel außerdem noch mit ebener Zitronenschale (unbe- lt), Kokosraspeln, geriebenen eln, Vanilleessenz oder einem Likör.



Hinweise zu den Rezepten

Zubereitungszeit

Hier steht die Zeit, die Sie benötigen, um das ganze Gericht zuzubereiten. Sollten dabei längere Zeitspannen auftreten, in denen Sie nichts zu tun haben, sind diese gesondert in Klammern, z. B. als Backzeit, aufgeführt.

Kalorien- und Nährwertangaben

Sie beziehen sich immer auf 1 Portion bzw. 1 Stück des Gerichts. Ist das Gericht nicht genau für eine Personenzahl definiert, so steht die für die Nährwertberechnung zugrunde gelegte Portionsanzahl in Klammern hinter den Nährwerten.

Zutatenmengen

Wenn nicht anders angegeben, gehen wir bei Obst und Gemüse von ungeputzter Rohware aus. Bei Stückangaben beziehen wir uns auf ein Stück mittlerer Größe.

Backofentemperaturen

Sie beziehen sich auf den Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Wenn Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die angegebene Temperatur um 20 %. Die Backzeit bleibt gleich. Bei einem Gasherd orientieren Sie sich bitte an den Herstellerangaben.

Abkürzungen

Std.	= Stunde(n)
Min.	= Minute(n)
P.	= Packung(en)
TL	= Teelöffel
EL	= Esslöffel
Msp.	= Messerspitze
g	= Gramm (1000 g = 1 kg)
kg	= Kilogramm
ml	= Milliliter (1000 ml = 1 l)
cl	= Zentiliter
l	= Liter
gestr.	= gestrichen
getr.	= getrocknet
TK-...	= Tiefkühl-
ca.	= circa
kcal	= Kilokalorien (oder einfach: Kalorien)
kJ	= Kilojoule
E	= Eiweiß
K	= Kohlenhydrate
F	= Fett
°C	= Grad Celsius

... aber nun Schluss mit der Theorie und rein ins Kochvergnügen! Ob klassisch rund oder neues Styling, eher einfach oder raffiniert, lieber pikant oder süß ... die Entscheidung liegt bei Ihnen. Viel Spaß beim Knödeln!

Reze

Die runden
und neu
Verfeiner



Rezepte

Die runden Klassiker und neue raffinierte Ideen zum Verfeinern, Füllen und Formen



Kalbsbraten mit fruchtiger Soße

- *festlich*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 1 3/4 Std.

Zutaten für 6 Personen

800 g Kalbsbraten
100 g Speck
Salz
weißer Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
500 ml Rinds-Kraftbouillon
100 g Backpflaumen
100 g Aprikosen, getrocknet
60 g Rosinen
60 g Mandelblättchen
1 P. Knödel halb und halb in Kochbeuteln (12 Stück)
5 EL süße Sahne
4–5 EL Fix-Soßenbinder, dunkel

kcal: 730 · kJ: 3060 ·
E: 35 g · K: 74 g · F: 31 g

1. Kalbfleisch waschen, trockentupfen, in 2-cm-Abständen einschneiden. Zwischenräume mit Speck belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Braten mit Küchengarn quer und längs gut binden und danach in einem Schmortopf in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Mit 250 ml Rinds-Kraftbouillon ablöschen. Etwa 1 Stunde mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze schmoren lassen.

2. Anschließend die restliche Bouillon mit den gewaschenen Backpflaumen, Aprikosen und Rosinen zum Fleisch geben und alles etwa 30 Minuten schmoren lassen. Eventuell Bouillon nachgießen.

3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knödel in einen Topf mit reichlich kaltem Salzwasser geben, aufkochen, 1 Minute kochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

4. Fleisch aus dem Topf nehmen, warm stellen und Sahne in den Bratenfond geben. Soßenbinder unter Rühren einstreuen, 1 Minute kochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

5. Knödel herausnehmen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Kochbeutel an einem Ende aufreißen und die Knödel in den Mandelblättchen wälzen. Die Knödel mit dem Kalbsbraten und der Fruchtsoße servieren.



e



Rouladen auf lombardische Art mit Kartoffelnocken

- *einfach*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 2 Std.

Zutaten für 4 Personen
8 kleine Rindsrouladen
Salz
weißer Pfeffer
Schale einer unbehandelten Zitrone
1–2 Knoblauchzehen
3–4 EL gehackte Petersilie
8 kleine Möhren
8 Scheiben roher Schinken
3–4 EL Pflanzenöl
1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)
125 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
½ TL Thymian, gerebelt
1 Ei
1 P. Bayerische Knödel (8 Stück)
4–5 EL Fix-Soßenbinder, dunkel
3 EL süße Sahne
1 Prise Zucker
evtl. frisches Basilikum

kcal: 650 · kJ: 2715 ·
E: 52 g · K: 53 g · F: 23 g

1. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale, durchgepressten Knoblauch und Petersilie gut vermengen und auf das Fleisch streuen. Möhren putzen, waschen, auf Fleischbreite schneiden und in je 1 Schinkenscheibe einrollen. Dann jeweils 1 Roulade darumwickeln und mit einer Rouladennadel feststecken. Rouladen in heißem Öl von allen Seiten braun anbraten. Tomaten abgießen, mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit Weißwein, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. Alles 1¼ – 1½ Stunden schmoren. Rouladen herausnehmen.

2. Ei und Pfeffer in 500 ml kaltes Wasser geben. Knödelpulver mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Kartoffelteig mit 2 angefeuchteten Esslöffeln 16 Nocken abstechen und in reichlich kochendes Salzwasser legen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Bratenfond mit Wasser zu 375 ml aufgießen und aufkochen. Fix-Soßenbinder unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Sahne und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit frisch gehacktem Basilikum verfeinern. Rouladen in der Soße wärmen. Die Kartoffelnocken zu den Rouladen servieren.

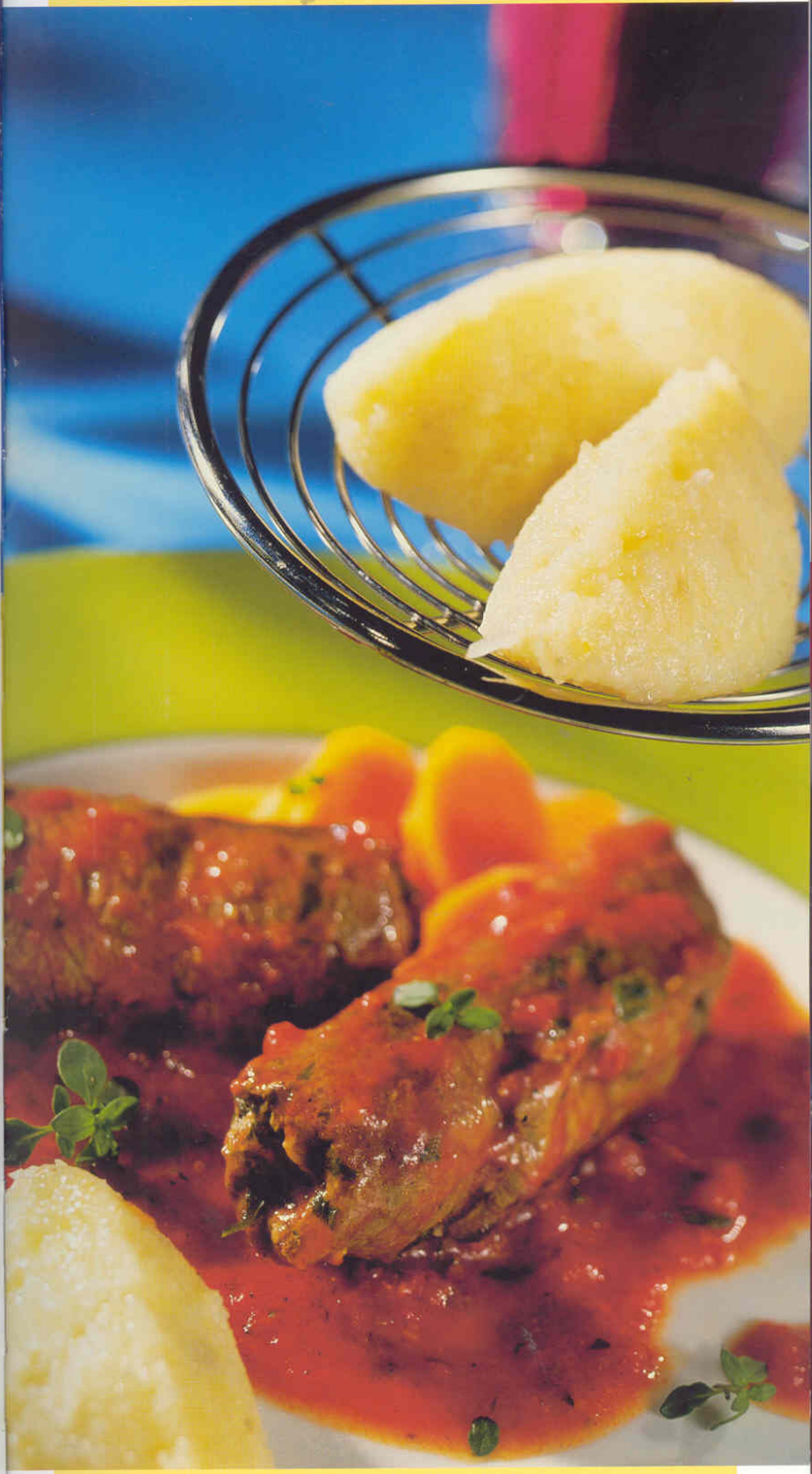


n
he Art
felnocken

h waschen, trockentupfen, und Pfeffer würzen. Zitro-le, durchgepressten Knob-nd Petersilie gut vermen-l auf das Fleisch streuen. putzen, waschen, auf reite schneiden und in je kenscheibe einrollen. Dann Roulade darumwickeln einer Rouladennadel fest- Rouladen in heißem Öl n Seiten braun anbraten. n abgießen, mit einer Gabel ken und zusammen mit in, Lorbeerblatt und Thymi-ufügen. Alles 1¼ – 1½ Stun-moren. Rouladen heraus-.

d Pfeffer in 500 ml kaltes geben. Knödelpulver mit hneebesen einrühren und uten quellen lassen. Aus rtoffelteig mit 2 angefeuch-slöffeln 16 Nocken ab- und in reichlich kochendes ser legen. Bei schwacher 0 Minuten ziehen lassen.

ischen Bratenfond mit Was-75 ml aufgießen und auf- Fix-Soßenbinder unter einstreuen und 1 Minute lassen. Die Soße mit Salz, Sahne und Zucker ab-ken. Nach Belieben mit ehacktem Basilikum verfei-ouladen in der Soße wär-ie Kartoffelnocken zu den en servieren.



Krautgulasch mit Speckknödel

● *einfach*
● *preiswert*

Zubereitungszeit:
ca. 1 3/4 Std.

Zutaten für 3–4 Personen
1–2 Zwiebeln
2 gestr. TL Kümmel, ganz
500 g Rindergulasch
6 EL Pflanzenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
2 gestr. TL Paprika, edelsüß
1 Msp. Paprika, scharf
3–4 EL Weinessig
350 ml trockener Weißwein
500 g geputztes Weißkraut
1 P. Speckknödel in Kochbeuteln (6 x 1)
6 EL süße Sahne
1–2 EL Feine Speisestärke

kcal: 890 · kJ: 3720 · E: 44 g · K: 50 g · F: 47 g (1 Portion von 3)

1. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kümmel grob hacken. Fleisch waschen, trockentupfen, in heißem Öl von allen Seiten braun anbraten. Zwiebeln hinzufügen und anrösten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika und Essig würzen. Mit 250 ml Weißwein aufgießen, aufkochen und etwa 30 Minuten schmoren.

2. Weißkraut fein hobeln, zum Fleisch geben und 1 Stunde (bei Bedarf länger) weiterschmoren. Restlichen Weißwein und 100 ml Wasser zugießen.

3. Knödel in einen Topf mit reichlich kaltem Salzwasser geben. 10 Minuten quellen lassen und gelegentlich umdrehen. Wasser mit Knödeln aufkochen, 1 Minute kochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Ab und zu umdrehen.

4. Sahne und Speisestärke verrühren, in das kochende Gulasch einrühren und 1 Minute kochen lassen. Knödel herausnehmen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Kochbeutel an einem Ende aufreißen und die Knödel zum Gulasch servieren.



ch
ckknödel

ebeln schälen und in grobe
schneiden. Kümmel grob
. Fleisch waschen, trocken-
in heißem Öl von allen Sei-
un anbraten. Zwiebeln hin-
und anrösten. Mit Salz,
Kümmel, Paprika und Essig
. Mit 250 ml Weißwein auf-
aufkochen und etwa
uten schmoren.

kraut fein hobeln, zum
geben und 1 Stunde (bei Be-
ger) weiterschmoren. Rest-
Veißwein und 100 ml Wasser
n.

el in einen Topf mit reich-
em Salzwasser geben.
uten quellen lassen und ge-
ch umdrehen. Wasser mit
aufkochen, 1 Minute ko-
d 10 Minuten bei schwa-
ze ziehen lassen. Ab und zu
en.

e und Speisestärke ver-
n das kochende Gulasch
n und 1 Minute kochen
nödel herausnehmen
mit kaltem Wasser ab-
n. Kochbeutel an einem
reißen und die Knödel zum
servieren.



Zarter Lammbraten mit Salbeiknödel

- *festlich*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 1½ Std.

Zutaten für 4–6 Personen
4 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 Knoblauchzehe
1 TL Kräuter der Provençe
0,8–1 kg Lammrücken (ohne Knochen)
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Tomaten
75 g Schafskäse
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
25 g Semmelbrösel
1 TL Thymian, gerebelt
1 Bund frischer Salbei
1 EL Butter
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)

kcal: 810 · kJ: 3400 · E: 50 g · K: 46 g · F: 48 g (1 Portion von 4)

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen, pressen, mit Kräutern mischen und zum Öl geben. Lammrücken waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern und mit der Marinade bestreichen. In eine ofenfeste Form legen und 10–15 Minuten im unteren Drittel des Backofens braten.

2. Inzwischen für die Kruste Tomaten einritzen, überbrühen und abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schafskäse reiben, Zwiebel schälen und fein hacken, Petersilie waschen, putzen und hacken. Alles mit Semmelbröseln, Tomatenstücken, 2 EL Öl und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kruste auf dem Lammrücken verteilen und etwas festdrücken. Das Fleisch bei 225 °C etwa 15–20 Minuten weiterbraten.

3. Salbeiblätter waschen, in kleine Streifen schneiden und in Butter anrösten. Salbei und 500 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Knödelmischung mit dem Schneebesen einrühren. 10 Minuten quellen lassen und aus dem Kartoffelteig 8 Knödel formen. In reichlich kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Den Lammrücken mit den Salbeiknödeln servieren.

TIPP

Dazu schmeckt Paprika-Zucchini-Gemüse. Für eine Soße etwas Rotwein zum entfetteten Bratensatz geben, einkochen lassen und würzen.

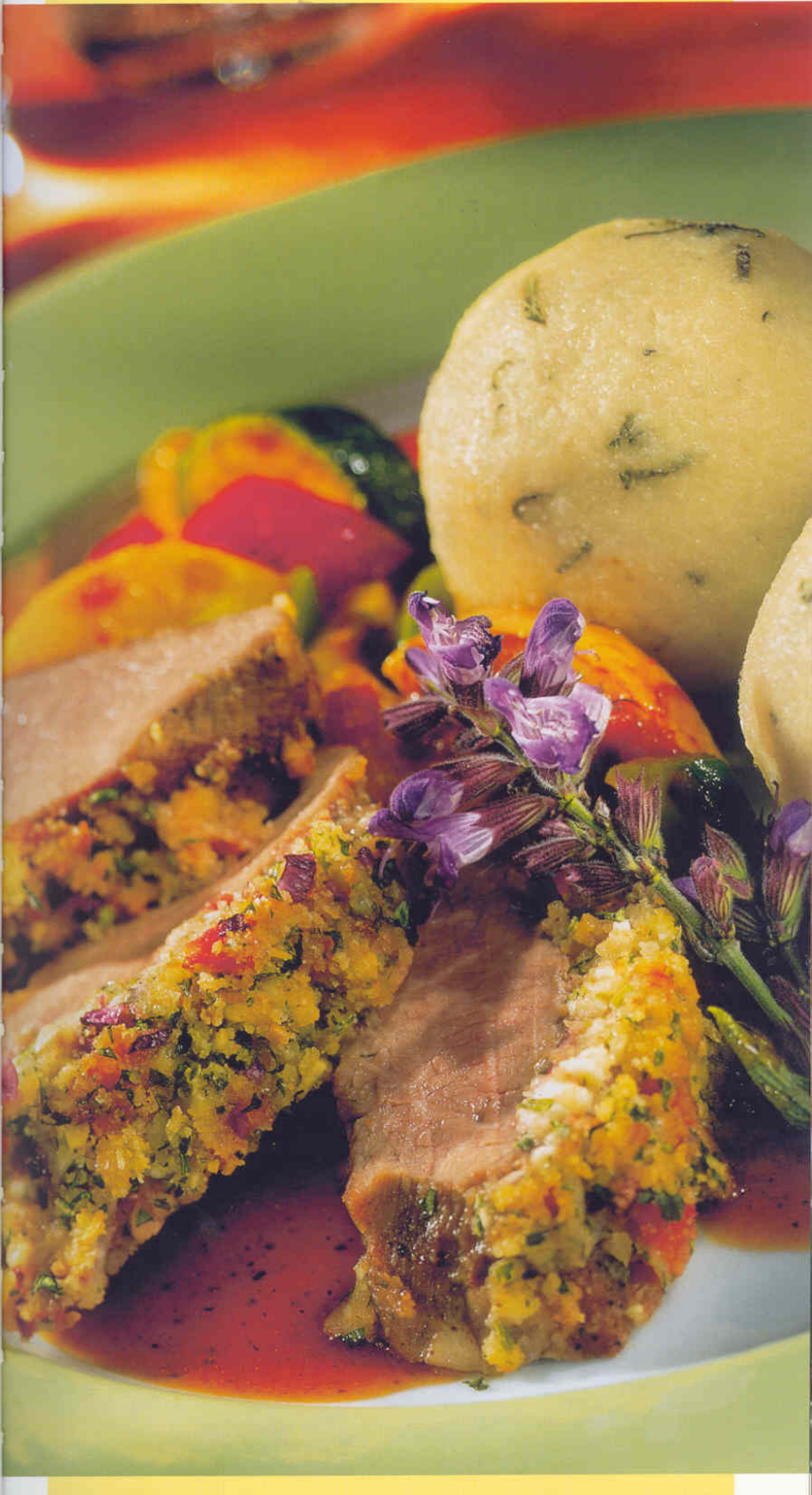


raten
iknödel

:ofen auf 200 °C vorheizen.
ivenöl in eine Schüssel ge-
ie Knoblauchzehe schälen,
n, mit Kräutern mischen
m Öl geben. Lammrücken
en, trockentupfen, salzen
effern und mit der Marinade
chen. In eine ofenfeste Form
und 10–15 Minuten im unte-
ttel des Backofens braten.

vischen für die Kruste Toma-
ritzen, überbrühen und ab-
Tomaten vierteln, entker-
d das Fruchtfleisch fein wür-
hafskäse reiben, Zwiebel
n und fein hacken, Petersilie
en, putzen und hacken. Alles
mmelbröseln, Tomaten-
n, 2 EL Öl und Thymian mi-
mit Salz und Pfeffer ab-
:ken. Kruste auf dem Lamm-
verteilen und etwas fest-
n. Das Fleisch bei 225 °C
5–20 Minuten weiterbraten.

eiblätter waschen, in kleine
n schneiden und in Butter
en. Salbei und 500 ml kaltes
er in eine Schüssel geben
die Knödelmischung mit
m Schneebesen einrühren.
) Minuten quellen lassen und
is dem Kartoffelteig 8 Knödel
rmen. In reichlich kochen-
Salzwasser geben und bei
vacher Hitze 20 Minuten
lassen. Den Lammrücken
n Salbeiknödeln servieren.



Gänsebraten mit Reibe-Klößen

- *festlich*
- *einfach*

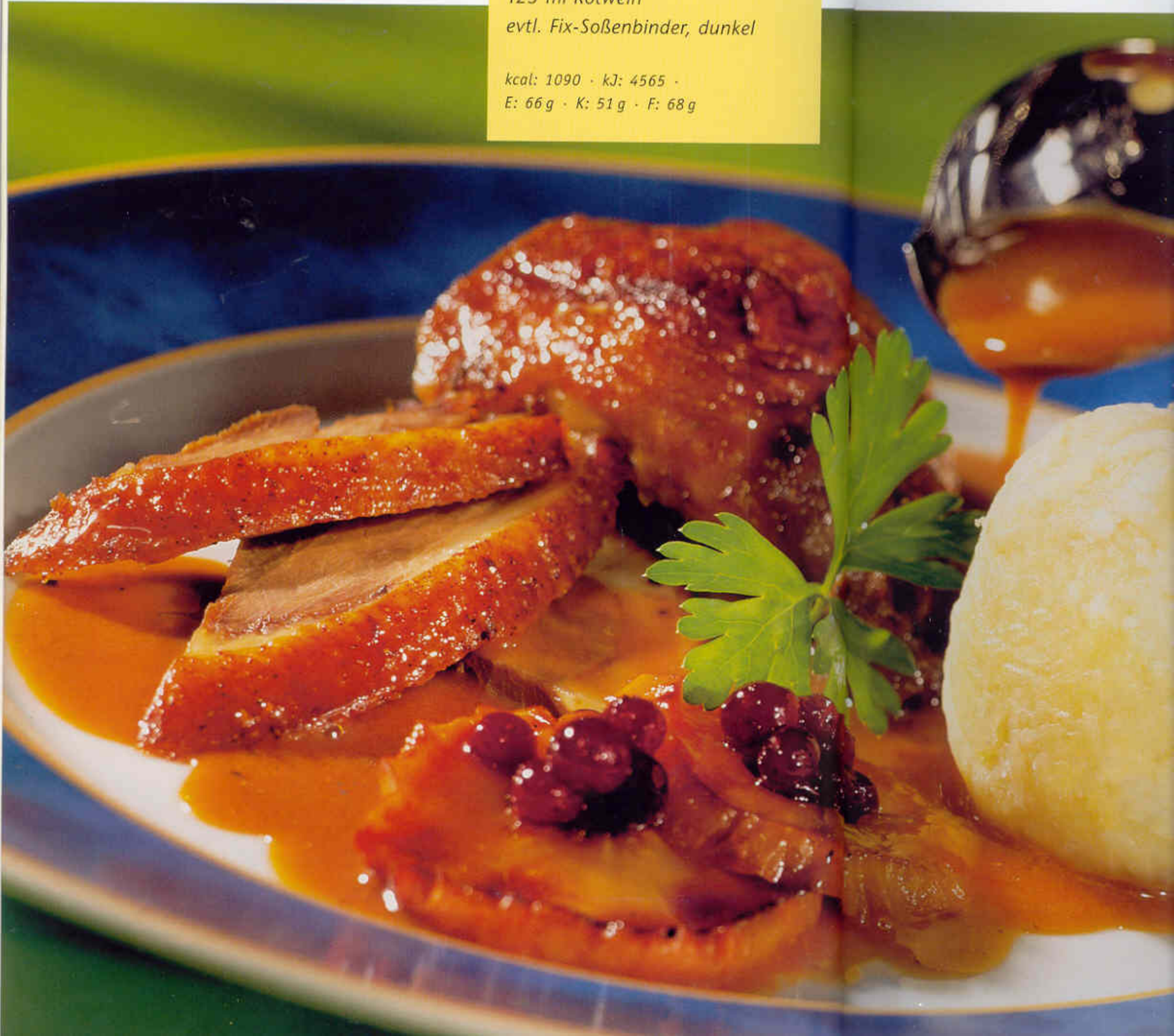
Zubereitungszeit:
ca. 3 Std.

Zutaten für 6 Personen
1 küchenfertige Gans (3 ½–4 kg)
Salz
weißer Pfeffer
3 TL Beifuß, ersatzweise Thymian
2 Äpfel
2 Schalotten
750 ml Hühner-Kraftbouillon
2 P. Rohe Reibe-Klöße in Kochbeuteln (6 x 1)
125 ml Rotwein
evtl. Fix-Soßenbinder, dunkel

kcal: 1090 · kJ: 4565 ·
E: 66 g · K: 51 g · F: 68 g

1. Backofen auf 200 °C v
Gans waschen, trockentu
nen und außen mit Salz,
Beifuß einreiben. Äpfel w
schälen, entkernen und i
oder Scheiben schneiden
ten schälen und würfeln.

2. In einen Bräter 500 ml
gießen, Apfelstücke und
würfel darin verteilen. Ga
Brustseite nach unten in
legen und etwa 2 ½ Stun
terster Schiene des Backo
Nach etwa 1 Stunde wen
einem Pinsel ab und zu e
fett über die Gans geben.



stlich
nfach

reitungszeit:
Std.

ten für 6 Personen
nenfertige Gans (3 ½ – 4 kg)

r Pfeffer
Beifuß, ersatzweise Thymian
el
alotten
nl Hühner-Kraftbouillon
ohe Reibe-Klöße in
nbeuteln (6 x 1)
l Rotwein
ix-Soßenbinder, dunkel

090 · kJ: 4565 ·
· K: 51 g · F: 68 g

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Gans waschen, trockentupfen, innen und außen mit Salz, Pfeffer und Beifuß einreiben. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

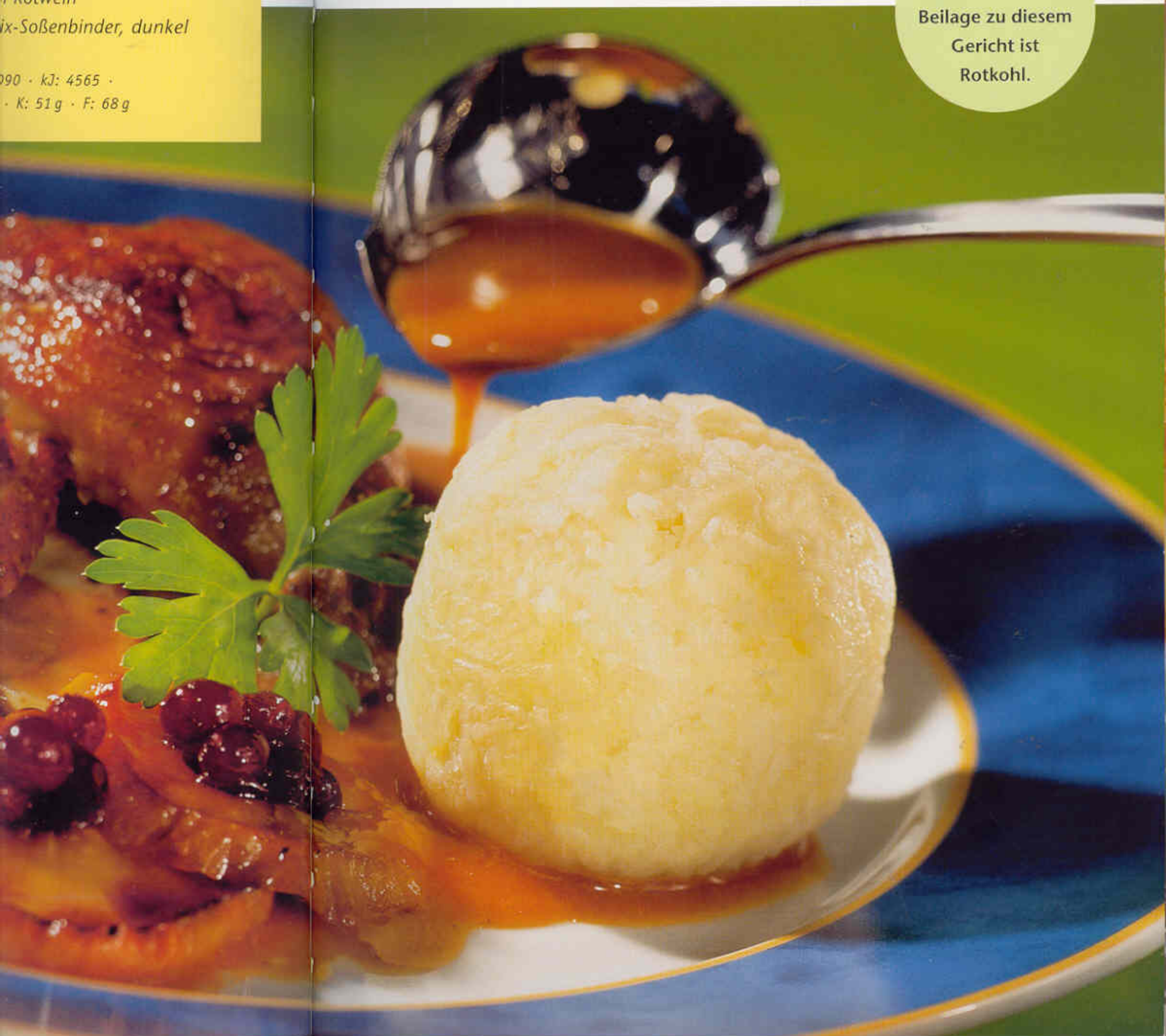
2. In einen Bräter 500 ml Bouillon gießen, Apfelstücke und Schalottenwürfel darin verteilen. Gans mit der Brustseite nach unten in den Bräter legen und etwa 2 ½ Stunden auf unterster Schiene des Backofens garen. Nach etwa 1 Stunde wenden. Mit einem Pinsel ab und zu etwas Bratfett über die Gans geben.

3. Inzwischen Klöße in einen Topf mit reichlich kaltem Salzwasser geben. Aufkochen, 1 Minute kochen und 15 Minuten ziehen lassen.

4. Gans aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Für die Soße den Bratensatz entfetten und restliche Bouillon sowie Rotwein zugießen. Soße pürieren, evtl. binden und abschmecken.

5. Klöße aus dem Wasser nehmen, kurz abschrecken und Kochbeutel aufreißen. Mit Gänsefleisch und Soße servieren.

TIPP
Eine klassische Beilage zu diesem Gericht ist Rotkohl.



Entenbrustfilet in Grappa-Trauben-Soße mit Haselnussknödel

- *festlich*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 1 ¼ Std.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Sonntags-Knödel
100 g gehobelte Haselnüsse
Salz
300 g helle, kernlose Trauben
1 Glas eingelegter Kürbis (300 g)
1 Zwiebel, 4 EL Pflanzenöl
1 Glas Rotkohl (720 g)
2–3 Nelken, 1 Lorbeerblatt
1–2 EL rotes Johannisbeergelee
weißer Pfeffer
4 Entenbrustfilets (à 250 g)
60 g Bauchspeck
1 EL Zucker, 250 ml Rotwein
250 ml Hühner-Kraftbouillon
4–5 gestr. EL Fix-Soßenbinder, dunkel
3–4 EL Grappa

kcal: 1130 · kJ: 4740 ·
E: 64 g · K: 83 g · F: 54 g

1. Knödelmischung in 500 ml Wasser einrühren, 10 Minuten quellen lassen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Aus dem Teig 10–12 Knödel formen und in die Mitte je 3–4 Brotwürfel geben. Knödel in kochendes Salzwasser legen, 3 Minuten kochen und bei schwacher Hitze 10–15 Minuten ziehen lassen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Trauben waschen. Abgetropften Kürbis würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf in 2 Esslöffel heißem Öl 2–3 Minuten dünsten. Rotkohl, Nelken und Lorbeerblatt zugeben und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. Kürbis die letzten 5 Minuten mitgaren. Mit Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Filets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im heißen Bräter im restlichen Öl mit der Hautseite nach unten anbraten. Die Filets wenden und im Ofen in 12–15 Minuten fertig garen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

4. Bratfett abgießen. Speck in Streifen schneiden, zugeben und knusprig braten. Zucker einstreuen und karamelisieren. Rotwein zugießen und etwas einkochen. Bouillon zugeben, aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit Grappa, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben in der Soße erhitzen. Knödel in Haselnüssen wälzen. Fleisch in Scheiben schneiden, Bratensaft zur Soße geben und mit Knödel servieren.

TIPP

Das Fleisch bleibt schön saftig, wenn es nach dem Garen ruhen kann. Dazu die Brustfilets auf einem Teller bei 80 °C für 10 Minuten in den Ofen stellen. In der Zwischenzeit können Sie die Soße zubereiten.



ustfilet
n-Soße
lnussknödel

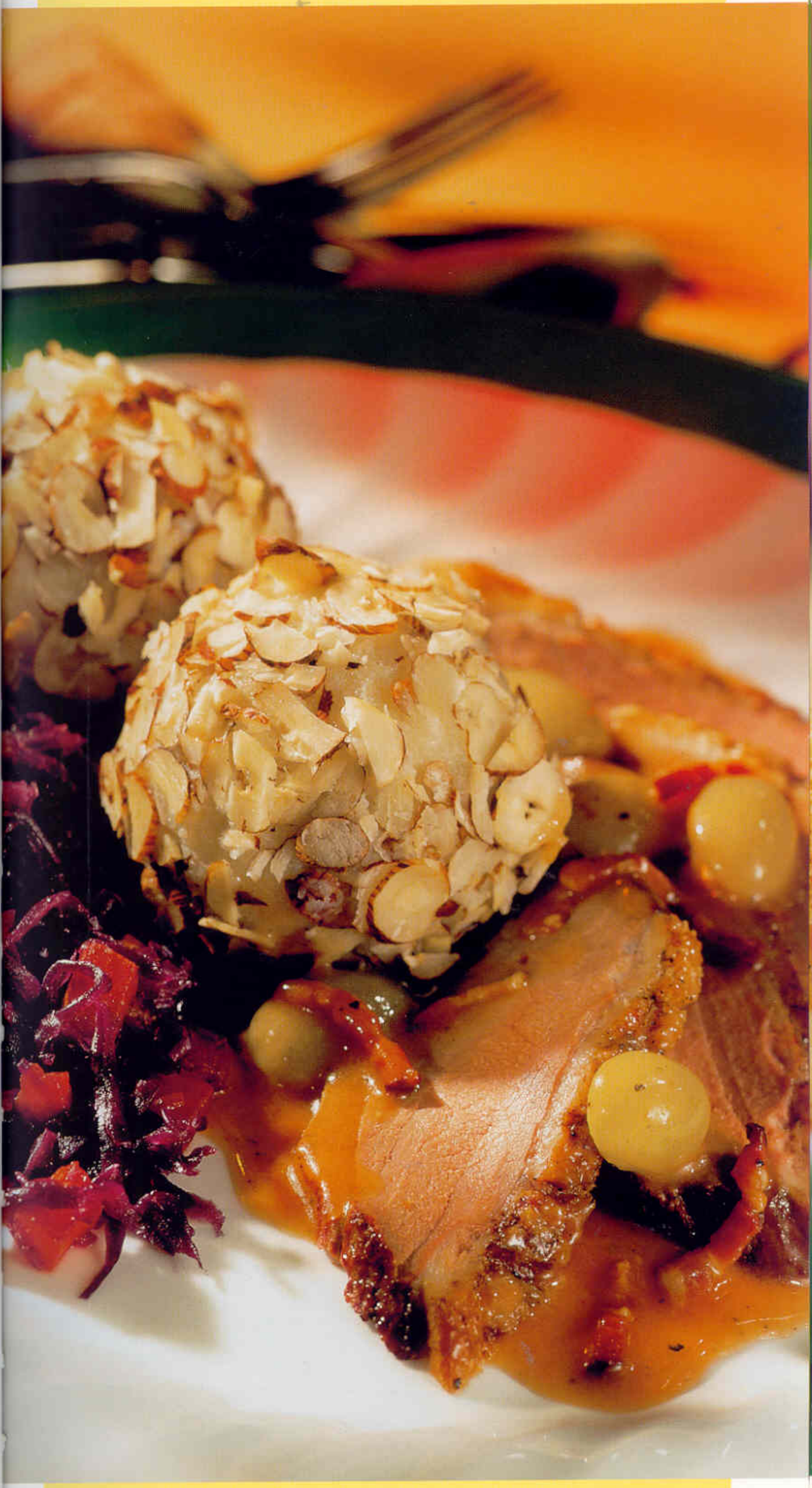
en und bei schwacher Hitze
5 Minuten ziehen lassen.

ckofen auf 180 °C vorheizen.
pen waschen. Abgetropften
s würfeln. Zwiebel schälen,
vürfeln und in einem Topf in
öffel heißem Öl 2–3 Minuten
ten. Rotkohl, Nelken und Lor-
blatt zugeben und mit ge-
ssenem Deckel 10 Minuten
. Kürbis die letzten 5 Minuten
aren. Mit Johannisbeergelee,
und Pfeffer abschmecken.

ets waschen, trockentupfen,
, pfeffern und im heißen
r im restlichen Öl mit der
eite nach unten anbraten.
lets wenden und im Ofen in
5 Minuten fertig garen.
h aus dem Bräter nehmen
varm stellen.

tfett abgießen. Speck in
en schneiden, zugeben und
rig braten. Zucker einstreuen
l karamelisieren. Rotwein zu-
gießen und etwas einko-
chen. Bouillon zuge-
ben, aufkochen und
mit Soßenbinder
binden. Mit Grap-
pa, Salz und Pfef-
fer abschmecken.
Trauben in der
Soße erhitzen.
Knödel in Hasel-
nüssen wälzen. Fleisch
in Scheiben schneiden,
ensaft zur Soße geben und
ödel servieren.

hön
dem
zu die
ller bei
n den
Zwi-
e die



Wildragout mit Preiselbeerknödel

- *festlich*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca 1¾ Std.

Zutaten für 3 Personen
100 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
2–3 EL Pflanzenöl
450 g Wildbret ohne Knochen oder Hirschgulasch
Salz
schwarzer Pfeffer
2 TL Senf
250 ml Rinds-Kraftbouillon
4 Wacholderbeeren
2 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
200 g Champignons
1 P. TK-Erbsen (300 g)
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
50 g Wildpreiselbeeren (Glas)
3–4 gestr. EL Fix-Soßenbinder, dunkel
2–3 EL Rotwein
2–3 EL süße Sahne

kcal: 895 · kJ: 3765 · E: 46 g · K: 79 g · F: 43 g

1. Speck würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides in heißem Öl anrösten. Wildbret waschen, trockentupfen, in große Würfel schneiden, dazugeben und von allen Seiten gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Bouillon zugießen. Wacholderbeeren, Thymianzweige und Lorbeerblatt zugeben. Etwa 1½ Stunden bei schwacher Hitze garen.

2. Champignons putzen, würfeln und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Erbsen antauen lassen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout geben.

3. In der Zwischenzeit Knödelmischung mit dem Schneebesen in 500 ml Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig 8 Knödel formen und in die Mitte jeweils 1 Teelöffel Preiselbeeren geben. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

4. Thymianzweige und Lorbeerblatt aus dem Wildragout entfernen. Ragout mit Soßenbinder binden und mit Rotwein und Sahne abschmecken. Wildragout mit Knödel servieren.

TIPP

Zu Wildgerichten passen folgende Gewürze und Kräuter ausgezeichnet: Bohnenkraut, Estragon, Gewürznelken, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Rosmarin und Wacholder.



agout
erknödel

Speck würfeln. Zwiebel schälen d in Ringe schneiden. Beides in ßem Öl anrösten. Wildbret wa-en, trockentupfen, in große rfel schneiden, dazugeben und allen Seiten gut anbraten. Salz, Pfeffer und Senf würzen. uillon zugießen. Wacholderbee-, Thymianzweige und Lorbeer-t zugeben. Etwa 1½ Stunden schwacher Hitze garen.

Champignons putzen, würfeln 20 Minuten vor Ende der Gar- zugeben. Erbsen antauen las- und 10 Minuten vor Ende der zeit zum Ragout geben.

n der Zwischenzeit Knödelmi-ung mit dem Schneebesen in ml Wasser einrühren und Minuten quellen lassen. Aus Teig 8 Knödel formen und in Mitte jeweils 1 Teelöffel Preisel-ren geben. Knödel in reichlich hendes Salzwasser geben und schwacher Hitze 20 Minuten en lassen.

hymianzweige und Lorbeer- aus dem Wildragout entfer- Ragout mit Soßenbinder den und mit Rotwein und Sah-ne abschmecken. Wildragout mit Knödel servieren.



Zwetschgenklöße

- *preiswert*
- *schnell*

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
8 Zwetschgen
8 Stück Würfelzucker
Salz
60 g Semmelbrösel
40 g Butter oder Margarine
2 EL Zimt-Zucker-Gemisch

kcal: 390 · kJ: 1635 ·
E: 4 g · K: 71 g · F: 9 g

1. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten quellen lassen.

2. Zwetschgen waschen, entsteinen und in jede Zwetschge ein Stück Würfelzucker geben. Aus dem Kartoffelteig 8 Klöße formen und in die Mitte je eine Zwetschge geben. Klöße in reichlich leicht gesalzenes, kochendes Wasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Semmelbrösel in heißer Butter oder Margarine goldgelb rösten. Zwetschgenklöße darin wenden. Zimt und Zucker darüber streuen und servieren.

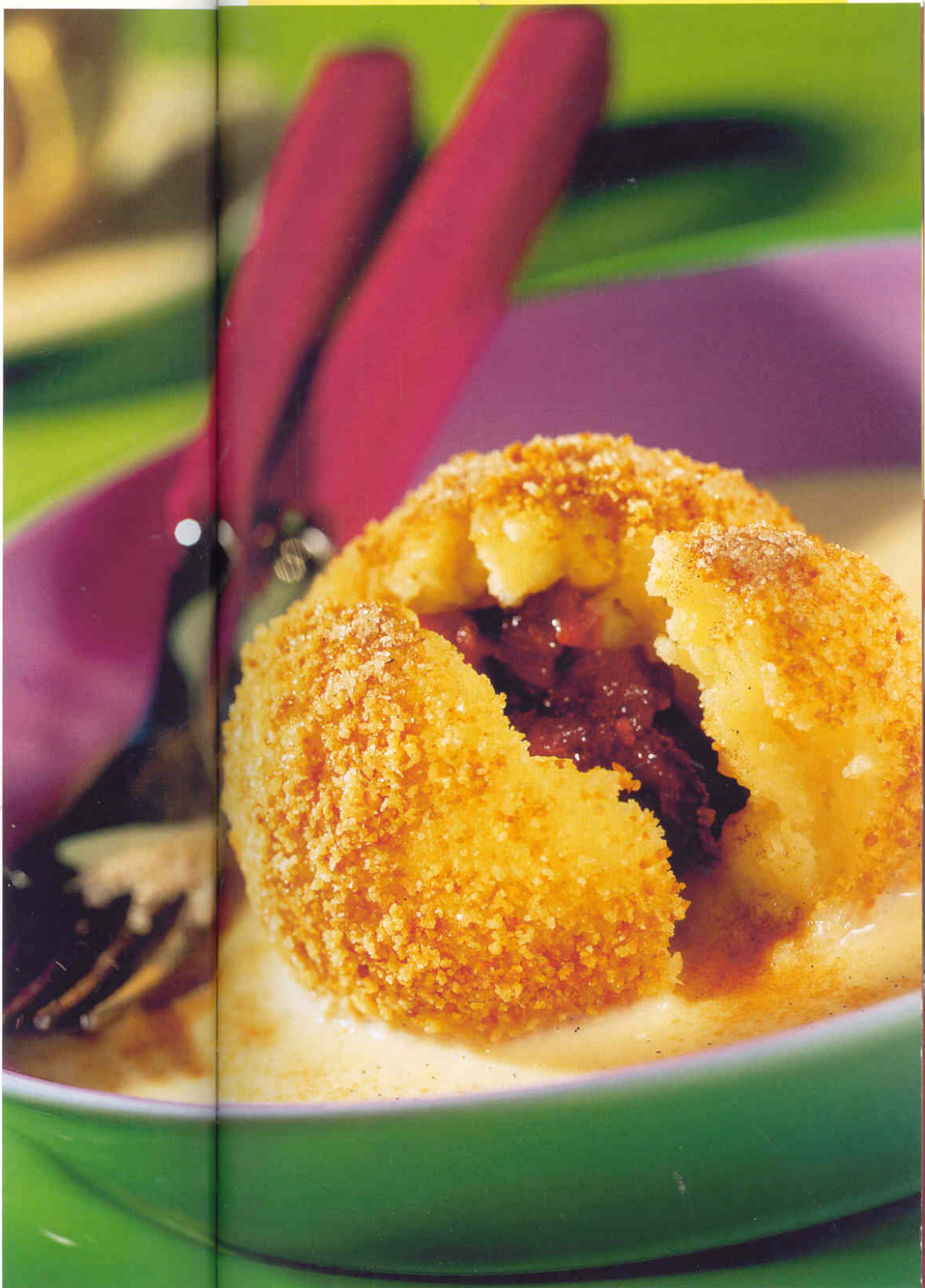
TIPP

Dazu schmeckt eine Vanillesoße (s. Seite 90).

VARIANTE

Marillenklöße
Füllen Sie die Klöße mit Marillen (Aprikosen) statt mit Zwetschgen.





Topfenklöße mit Erdbeer-Rhabarber-Soße

- *festlich*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 50 Min.

Zutaten für 4 Personen
80 g Rosinen
2 EL Rum
1 Bourbon-Vanilleschote
300 g Erdbeeren
300 g Rhabarber
250 ml Apfel- oder Kirschsaft
100 g Zucker
2 gestr. EL Feine Speisestärke
1–2 EL Zitronensaft
250 g Topfen (Quark)
1 Ei
1 TL Bourbon-Vanillezucker
abgeriebene Schale einer Zitrone
½ TL Zimt
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
Salz

kcal: 500 · kJ: 2110 ·
E: 14 g · K: 98 g · F: 3 g

1. Rosinen in Rum einweichen. Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und zur Seite stellen. Erdbeeren und Rhabarber waschen und putzen. Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Hälfte der Erdbeeren vierteln, die restlichen pürieren. 200 ml Apfel- oder Kirschsaft, 3 Esslöffel Zucker, Rhabarber und Vanilleschote zusammen aufkochen. Speisestärke in restlichem Saft anrühren, hinzufügen, kurz kochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und erkalten lassen. Erdbeeren und Erdbeerpüree dazugeben.

2. Rosinen abtropfen lassen. Quark, Ei, restlichen Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Rosinen, Zimt und 500 ml Wasser dazugeben. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

3. Aus dem Kartoffelteig ungefähr 25 kleine Klöße formen oder mit 2 feuchten Teelöffeln Nocken abstechen und in reichlich leicht gesalzenes, kochendes Wasser legen. Bei schwacher Hitze etwa 10–15 Minuten ziehen lassen. Kompott auf Tellern verteilen, die Topfenklöße darauf setzen und servieren.

VARIATION

Pflaumen-Zimt-Kompott

1 Glas Pflaumen (400 g) abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 5 EL Saft mit 1 EL Speisestärke anrühren. Restlichen Saft aufkochen, angerührte Stärke einrühren und kurz kochen lassen. Pflaumen dazugeben und mit 1 TL Zimt, 2 EL Amaretto und 1–2 TL Vanillezucker abschmecken.



öße

barber-Soße

osinen in Rum einweichen. Va-
schote halbieren, Mark auskrat-
und zur Seite stellen. Erdbeeren
Rhabarber waschen und put-
Rhabarber schälen und in
ke schneiden. Hälfte der Erd-
en vierteln, die restlichen pürie-
200 ml Apfel- oder Kirschsaft,
slöffel Zucker, Rhabarber und
lleschote zusammen aufkochen.
sestärke in restlichem Saft an-
en, hinzufügen, kurz kochen
en. Mit Zitronensaft abschme-
und erkalten lassen. Erdbeeren
Erdbeerpüree dazugeben.

osinen abtropfen lassen. Quark,
estlichen Zucker, Vanillezucker
Zitronenschale schaumig
en. Rosinen, Zimt und 500 ml
ser dazugeben. Kloßmischung
dem Schneebesen einrühren
10 Minuten quellen lassen.

us dem Kartoffelteig ungefähr
leine Klöße formen oder mit
uchten Teelöffeln Nocken ab-
hen und in reichlich leicht ge-
zenes, kochendes Wasser legen.
Bei schwacher Hitze etwa
10–15 Minuten ziehen las-
sen. Kompott auf Tellern
verteilen, die Topfen-
klöße darauf setzen
und servieren.

pfen
gen.
rühren.
rührte
en las-
d mit
nd



Knödelburger auf Salat

- ***für Kids***
- ***Snack***

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 3 Personen
1 P. Semmelknödel in Kochbeuteln (6 x 1)
Salz
5 Scheiben Emmentaler (ca. 100 g)
3 Scheiben roher Schinken (ca. 50 g)
150 g Lollo rosso
100 g Champignons
200 g Natur-Joghurt
5 EL süße Sahne oder Milch
3 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie
weißer Pfeffer
½ TL Zucker

kcal: 525 · kJ: 2200 ·
E: 24 g · K: 48 g · F: 25 g

VARIANTE

Belegen Sie die Burger mit Salami statt mit Schinkenscheiben, oder vegetarisch mit einer dünnen Tomatenscheibe.

1. Knödel in einen Topf mit reichlich kaltem Salzwasser geben. 10 Minuten quellen lassen und gelegentlich umdrehen. Aufkochen, 1 Minute kochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Ab und zu umdrehen. Knödel herausnehmen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

2. In der Zwischenzeit Emmentaler- und Schinkenscheiben vierteln. Sechs Viertel Emmentaler zurückbehalten. Die restlichen Viertel in Streifen schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Lollo rosso putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

3. Semmelknödel aus den Kochbeuteln nehmen und in je 3 Scheiben schneiden. Käse- und Schinken-Streifen auf die Knödelscheiben geben und – wie einen Burger – wieder aufeinander setzen. Auf jeden Knödel eine Scheibe Emmentaler legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 5–8 Minuten überbacken.

4. Joghurt mit Sahne, Zitronensaft und Petersilie mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat und Champignons mit den Knödelburgern auf Tellern anrichten und mit Salatsoße beträufelt servieren.



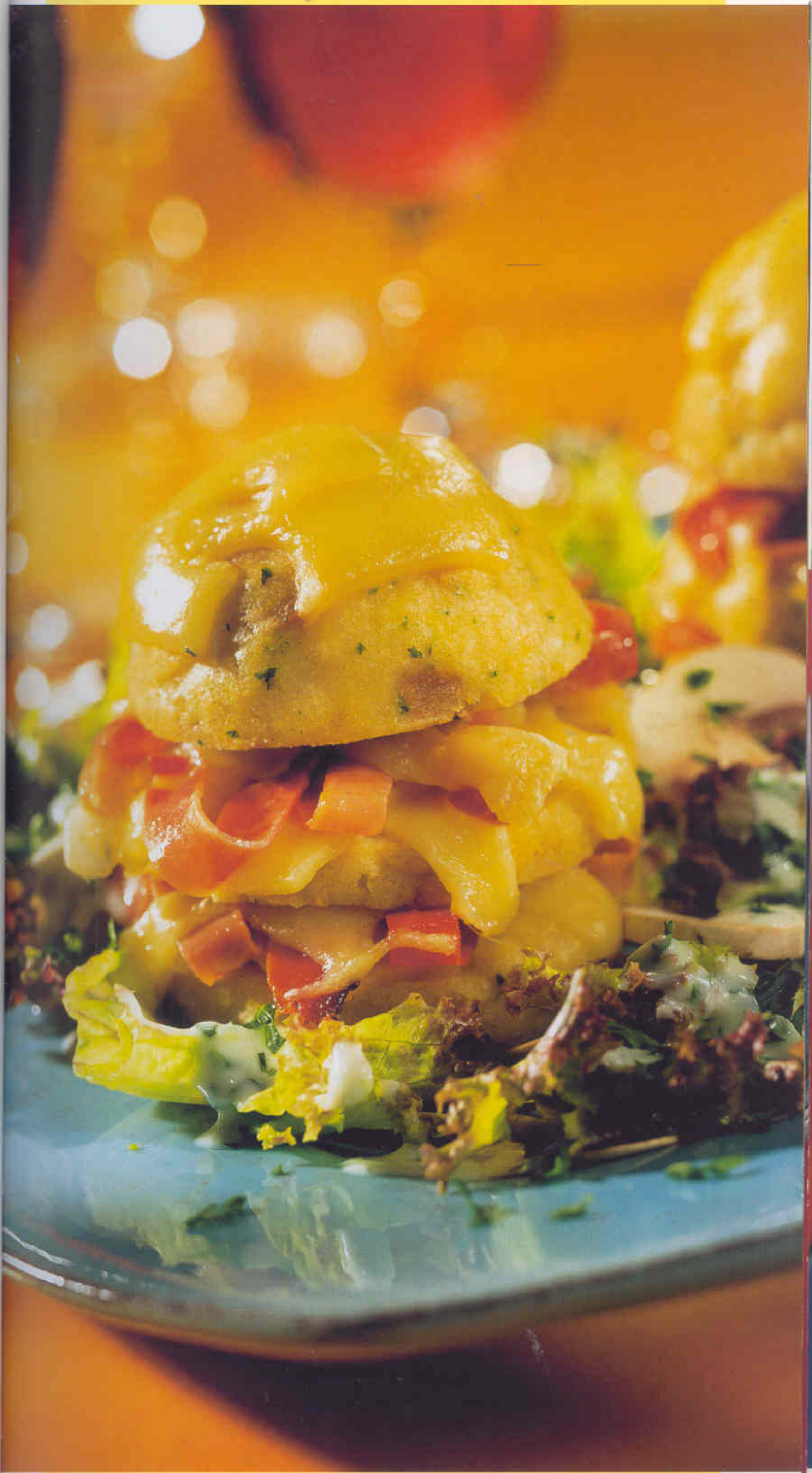
lat

nödel in einen Topf mit reich-
kaltem Salzwasser geben.
Minuten quellen lassen und ge-
ntlich umdrehen. Aufkochen,
nute kochen und 10 Minuten
chwacher Hitze ziehen lassen.
nd zu umdrehen. Knödel he-
nehmen und kurz mit kaltem
er abschrecken.

der Zwischenzeit Emmentaler-
Schinkenscheiben vierteln.
s Viertel Emmentaler zurückbe-
n. Die restlichen Viertel in
fen schneiden. Backofen auf
°C vorheizen. Lollo rosso put-
waschen und in mundgerech-
ücke zupfen. Champignons
en, waschen und in Scheiben
eiden.

mmelknödel aus den Koch-
eln nehmen und in je 3 Schei-
chneiden. Käse- und Schin-
treifen auf die Knödelschei-
geben und – wie einen Burger
der aufeinander setzen. Auf
Knödel eine Scheibe Emmen-
legen. Im Backofen auf mitt-
Schiene 5–8 Minuten über-
en.

ghurt mit Sahne, Zitronensaft
Petersilie mischen und mit
Pfeffer und Zucker ab-
ecken. Salat und Champi-
s mit den Knödelburgern auf
n anrichten und mit Salatsoße
ufelt servieren.



Semmelknödel auf Rucola mit Radieschen-Vinaigrette

● *kalorienarm*
● *schnell*

Zubereitungszeit:
ca. 25 Min.

Zutaten für 3 Personen
1 P. Meine Semmel-Knödel (5–6 Stück)
2 TL fein geschnittener Schnittlauch
250 ml Milch
Salz
250 g Rucola (Rauke)
3 Radieschen
1 hart gekochtes Ei
5 EL Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 TL Zucker
weißer Pfeffer

kcal: 390 · kJ: 1660 · E: 9 g · K: 40 g · F: 21 g

1. Knödelmischung und Schnittlauch in eine Schüssel geben und heiße (nicht kochende) Milch darüber gießen. Mit dem Rührlöffel gut durchmischen und 5 Minuten quellen lassen.

2. Noch einmal gut durchmischen und mit angefeuchteten Händen 6 Knödel formen.
In reichlich kochendes Salzwasser legen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

3. Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und evtl. einmal durchschneiden. Radieschen putzen und waschen.
Ei schälen und mit den Radieschen fein würfeln. Balsamico, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren.

4. Knödel in Scheiben schneiden und mit Rucola auf Tellern anrichten. Mit Salatsoße beträufeln und Radieschen- und Eiwürfel darüber verteilen.

TIPP

Garnieren Sie den Salat mit Schnittlauchblüten, die nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft sind. Am besten nehmen Sie welche aus dem eigenen Garten, da die vom Markt oft mit Pflanzenschutzmitteln behandelt sind.



...ucola
...aigrette

...nischung und
...h in eine Schüssel
... heiße (nicht ko-
...ilch darüber gießen.
...ührlöffel gut durch-
...nd 5 Minuten quel-

...nmal gut durchmi-
... mit angefeuchteten
...Knödel formen.
...n kochendes Salz-
...en und 10 Minuten
...cher Hitze ziehen

...putzen, waschen,
... lassen und evtl. ein-
...schneiden. Radies-
...en und waschen.
... und mit den Radies-
...würfeln. Balsamico,
...Zucker, Salz und
...einer Soße ver-

... in Scheiben schnei-
...mit Rucola auf Tellern
.... Mit Salatsoße be-
...feln und Radieschen-
...nd Eiwürfel darüber
verteilen.



Sesamwürfel auf Salat

- *kalorienarm*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 45 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
Salz
3 EL Sesam, geschält
5–6 EL Pflanzenöl
200 g Lollo biondo
1 Bund Basilikum
4 EL Tafelessig
2 TL Tomatenmark
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

kcal: 375 · kJ: 1580 ·
E: 5 g · K: 43 g · F: 20 g

1. Kloßmischung mit dem
besen in 500 ml kaltes Was
rühren und 5 Minuten que
sen. Aus dem Kartoffelteig
angefeuchteten Händen 8
formen. In reichlich kocher
Salzwasser legen und bei s
cher Hitze 20 Minuten zieh
lassen.

2. Klöße etwas abkühlen la
Würfel schneiden und in S
wälzen. Andrücken und in
heißem Öl von beiden Seit
braten.



- *kalorienarm*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 45 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
Salz
3 EL Sesam, geschält
5–6 EL Pflanzenöl
200 g Lollo biondo
1 Bund Basilikum
4 EL Tafelessig
2 TL Tomatenmark
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

kcal: 375 · kJ: 1580 ·
E: 5 g · K: 43 g · F: 20 g

1. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser rühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen. In reichlich kochendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

2. Klöße etwas abkühlen lassen, in Würfel schneiden und in Sesam wälzen. Andrücken und in 1–2 EL heißem Öl von beiden Seiten kurz braten.

3. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblätter waschen und in Streifen schneiden.

4. Für die Soße 6 Esslöffel Wasser, das restliche Öl, Essig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Blattsalat und Sesamwürfel auf Tellern anrichten, die Salatsoße darüber träufeln und mit Basilikumstreifen bestreut servieren.



Kerbelschaumsuppe mit Kartoffelnocken

- *einfach*
- *schnell*

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
etwas Muskatnuss, gemahlen
Salz
1 Bund Kerbel
30 g Butter
50 g Mehl
125 ml Weißwein
250 ml süße Sahne
1 TL Gemüse-Kraftbouillon
weißer Pfeffer

kcal: 480 · kJ: 2020 ·
E: 6 g · K: 52 g · F: 26 g

1. Kloßmischung und Muskat mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser rühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig mit 2 Esslöffeln etwa 20 Nocken abstechen. In reichlich kochendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

2. Kerbel waschen, trockentupfen, einige Blättchen zum Garnieren beiseite stellen, den Rest fein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und 600 ml kaltes Wasser, Weißwein und Sahne dazugießen. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Gemüse-Kraftbouillon einstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kerbel in die Suppe geben, mit dem Pürierstab oder Schneebesen schaumig rühren. Suppe in tiefen Tellern anrichten, Nocken hineinlegen und mit Kerbelblättchen garniert servieren.

VARIANTE

Statt Kerbel können Sie auch Petersilie verwenden.

TIPP

Wenn Sie Gäste haben, geben Sie zusätzlich einige Räucherlachsstreifen in die Suppe.



uppe
nocken

ischung und Muskat
Schneebesen in
ltes Wasser rühren
nuten quellen lassen.
Teig mit 2 Esslöffeln
Nocken abstechen. In
kochendes Salzwasser
l bei schwacher Hitze
en ziehen lassen.

waschen, trocken-
nige Blättchen zum
beiseite stellen, den
schneiden. Butter in
of zerlassen, Mehl
und 600 ml kaltes
Veißwein und Sahne
en. Unter Rühren auf-
nd 1 Minute kochen
emüse-Kraftbouillon
n und mit Salz und
schmecken.

in die Suppe geben,
Pürierstab oder
sen schaumig rühren.
tiefen Tellern anrich-
en hineinlegen und
lblättchen garniert
ren.



Gemüseeintopf mit Schnittlauchklößchen

- *kalorienarm*
- *preiswert*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 6 Personen
1 Bund Schnittlauch
1 Ei
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
2 Zwiebeln
50 g Speck
½ Stange Lauch
2 kleine Möhren
300 g grüne Bohnen
500 g Brokkoli
2 EL Pflanzenöl
3–4 TL Rinds-Kraftboullion

kcal: 280 · kJ: 1175 ·
E: 8 g · K: 31 g · F: 14 g

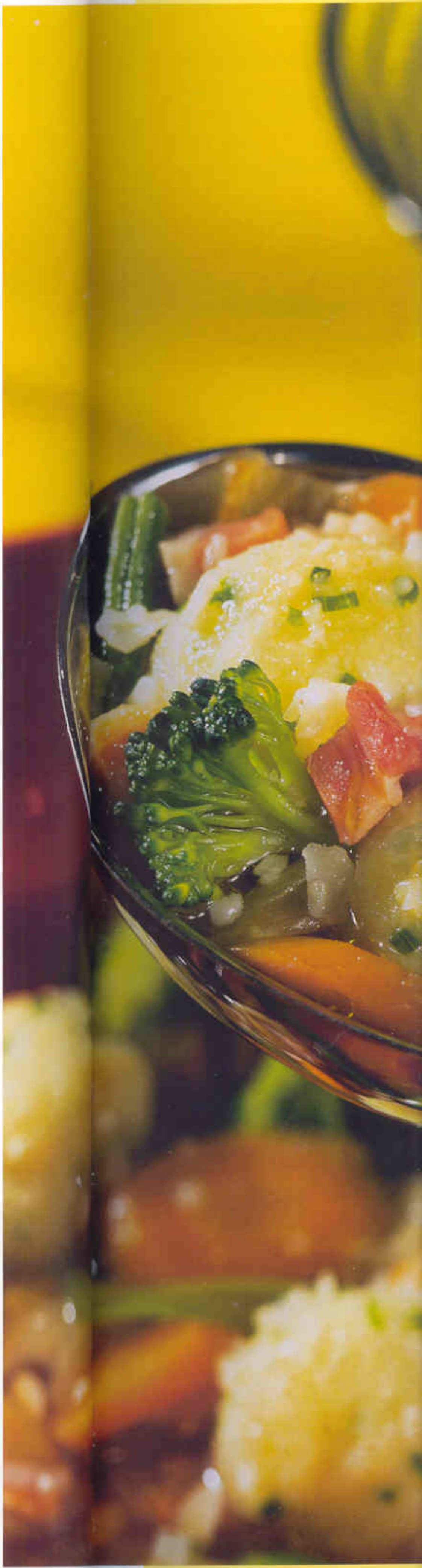
1. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Ei und Schnittlauchröllchen in einen Messbecher geben und mit Wasser zu 500 ml Flüssigkeit auffüllen. Knödelmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Zwiebeln schälen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Gemüse waschen und putzen. Lauch und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Bohnen in Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. In einem großen Topf in heißem Öl erst Zwiebeln und Speck anbraten, dann Gemüse zugeben und andünsten. 2 l Wasser zugießen und aufkochen. Die Bouillon zugeben und verrühren. Das Gemüse etwa 5 Minuten garen.

3. Mit 2 feuchten Esslöffeln Klößchen von der Kartoffelmasse abstechen, in die kochende Suppe geben und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

TIPP

Vor dem Servieren geriebenen Parmesan über den Gemüseeintopf streuen.

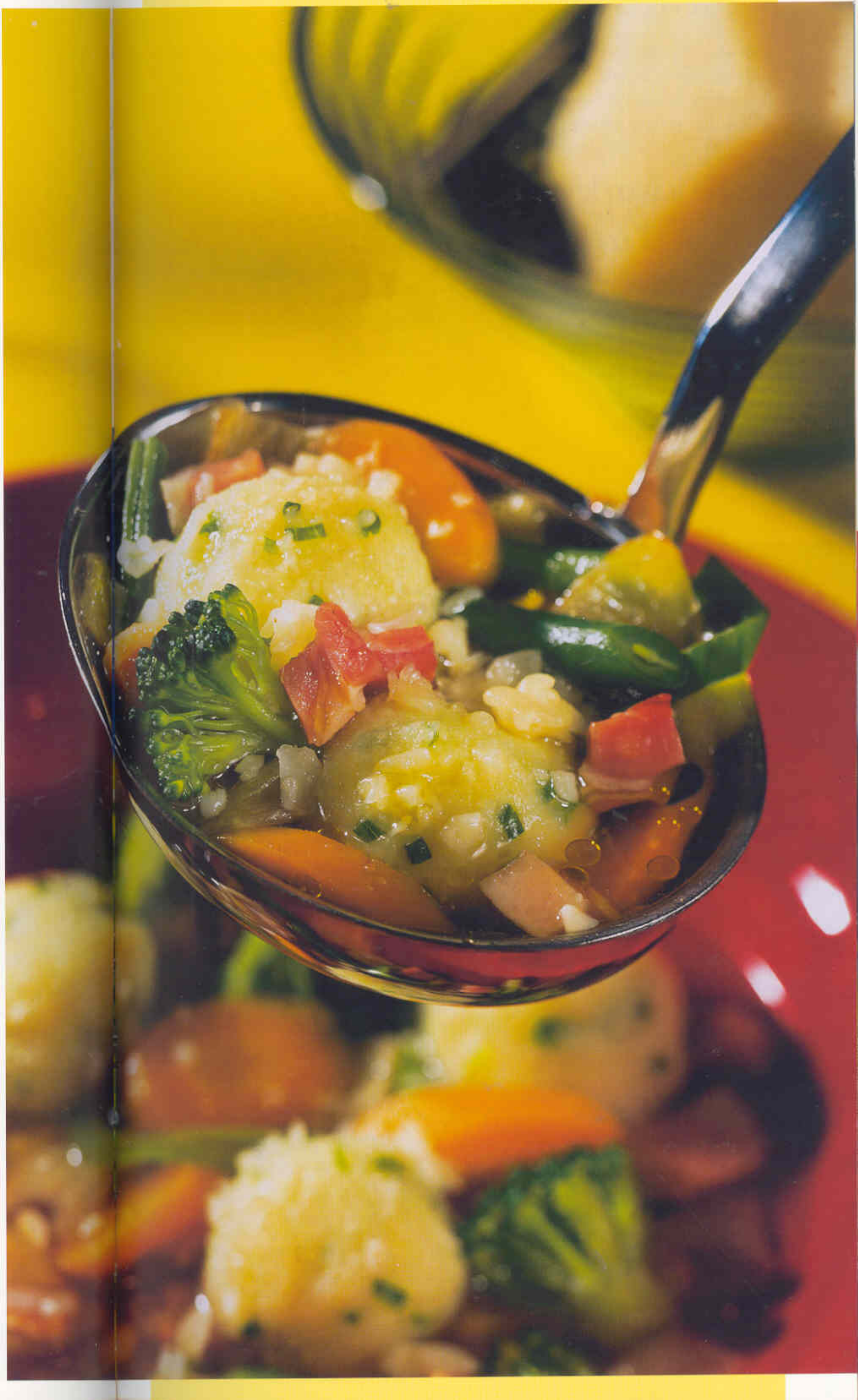


f mit
hen

auch waschen,
ofen und in Röllchen
Ei und Schnitt-
uen in einen Messbe-
n und mit Wasser zu
ssigkeit auffüllen.
chung mit dem
en einrühren und
n quellen lassen.

n schälen und wür-
ebenfalls würfeln.
aschen und putzen.
Möhren in dünne
chneiden. Bohnen
chneiden. Brokkoli
teilen. In einem
pf in heißem Öl erst
und Speck anbraten,
üse zugeben und
. 2 l Wasser zu-
d aufkochen. Die
ugeben und ver-
s Gemüse etwa
garen.

euchten Esslöffeln
von der Kartoffel-
techen, in die ko-
Suppe geben und
15 Minuten leicht
eln lassen.



Basilikumknödel mit Tomaten-Zucchini-Soße

- *einfach*
- *kalorienarm*

Zubereitungszeit:
ca. 45 Min.

Zutaten für 3 Personen
1 Bund Basilikum
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
Salz
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300–400 g Zucchini
200 g braune Champignons
2 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 Dose Tomaten in Stücken (425 g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Rinds-Kraftboullion

kcal: 345 · kJ: 1445 ·
E: 9 g · K: 59 g · F: 8 g



1. Basilikumblättcher
fein hacken und in 50
Wasser geben. Knöde
mit dem Schneebese
und 10 Minuten quel

2. Mit feuchten Hänc
30 walnussgroße Knö
in kochendes Salzwas
und 5–10 Minuten be
Hitze ziehen lassen. A
abtropfen lassen und

3. Zwiebeln schälen
schneiden. Knoblauch
und zerdrücken. Zucc
waschen, halbieren u
ben schneiden. Cham
zen und in Scheiben

einfach
kalorienarm

ubereitungszeit:
a. 45 Min.

utaten für 3 Personen
Bund Basilikum
P. Knödel halb und halb
(8 Stück)
alz
Zwiebeln
Knoblauchzehe
00–400 g Zucchini
00 g braune Champignons
EL Olivenöl, kaltgepresst
Dose Tomaten in Stücken
(425 g)
hwarzer Pfeffer
Prise Zucker
TL Rinds-Kraftboullion

al: 345 · kJ: 1445 ·
9 g · K: 59 g · F: 8 g

1. Basilikumblättchen waschen, fein hacken und in 500 ml kaltes Wasser geben. Knödelmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Mit feuchten Händen 25 bis 30 walnussgroße Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und 5–10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

3. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Zucchini putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Olivenöl andünsten, Pilze, Zucchini und Tomatenstücke dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Bouillon abschmecken.

4. Knödel und Soße auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreut servieren.

VARIATION

Statt Basilikum können Sie auch 2 TL TK-Italienische Kräuter oder andere Kräuter unter die Knödel mischen.



Käseknödel

- *preiswert*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten für 3 Personen
1 P. Meine Semmelknödel
(5–6 Stück)
100 g geriebener Käse
(z. B. Emmentaler oder Gruyère)
250 ml Milch
Salz

kcal: 375 · kJ: 1585 ·
E: 19 g · K: 41 g · F: 15 g

1. Knödelmischung und geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen. Milch erhitzen (nicht kochen) und darüber gießen. Mit dem Rührlöffel gut durchmischen und 5 Minuten quellen lassen.

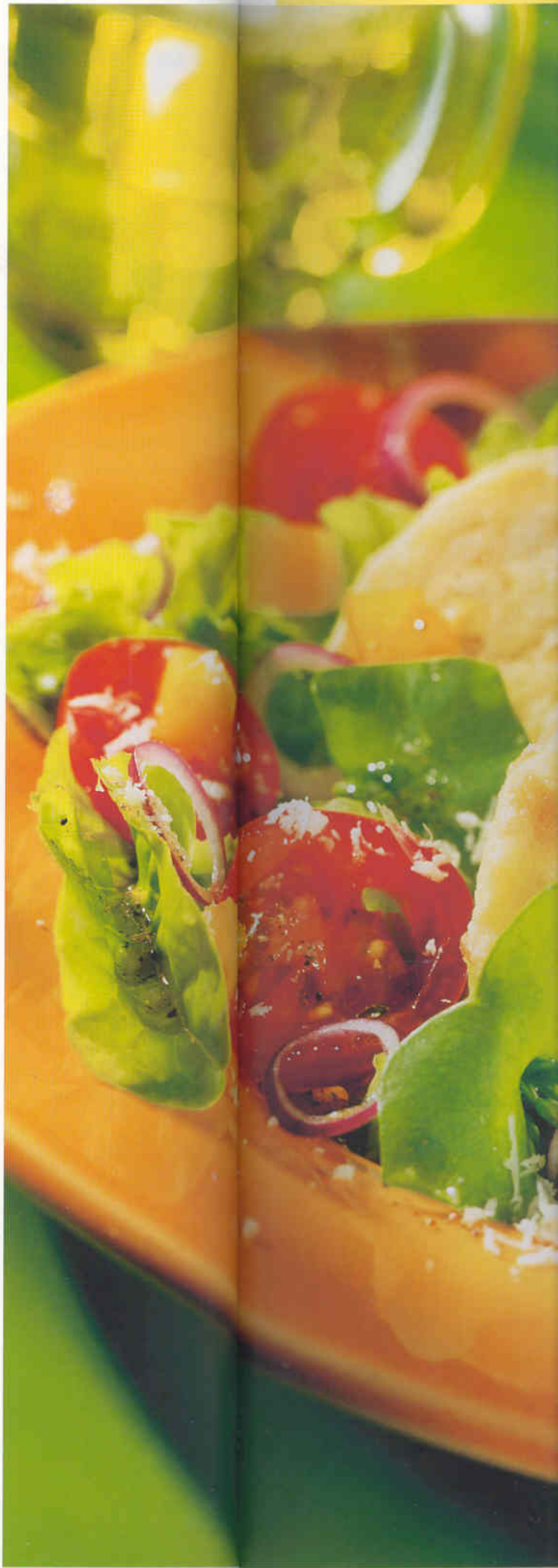
2. Knödelteig noch einmal gut durchmischen. Mit feuchten Händen 5–6 Knödel formen. Anschließend Knödel in reichlich kochendes Salzwasser legen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

TIPP

Schmeckt lecker zu einem gemischten Salat.

VARIATION

Mischen Sie statt Käse 50 g geröstete, gehackte Mandeln oder Haselnüsse und 100 g Möhrenraspel unter den Knödelteig.





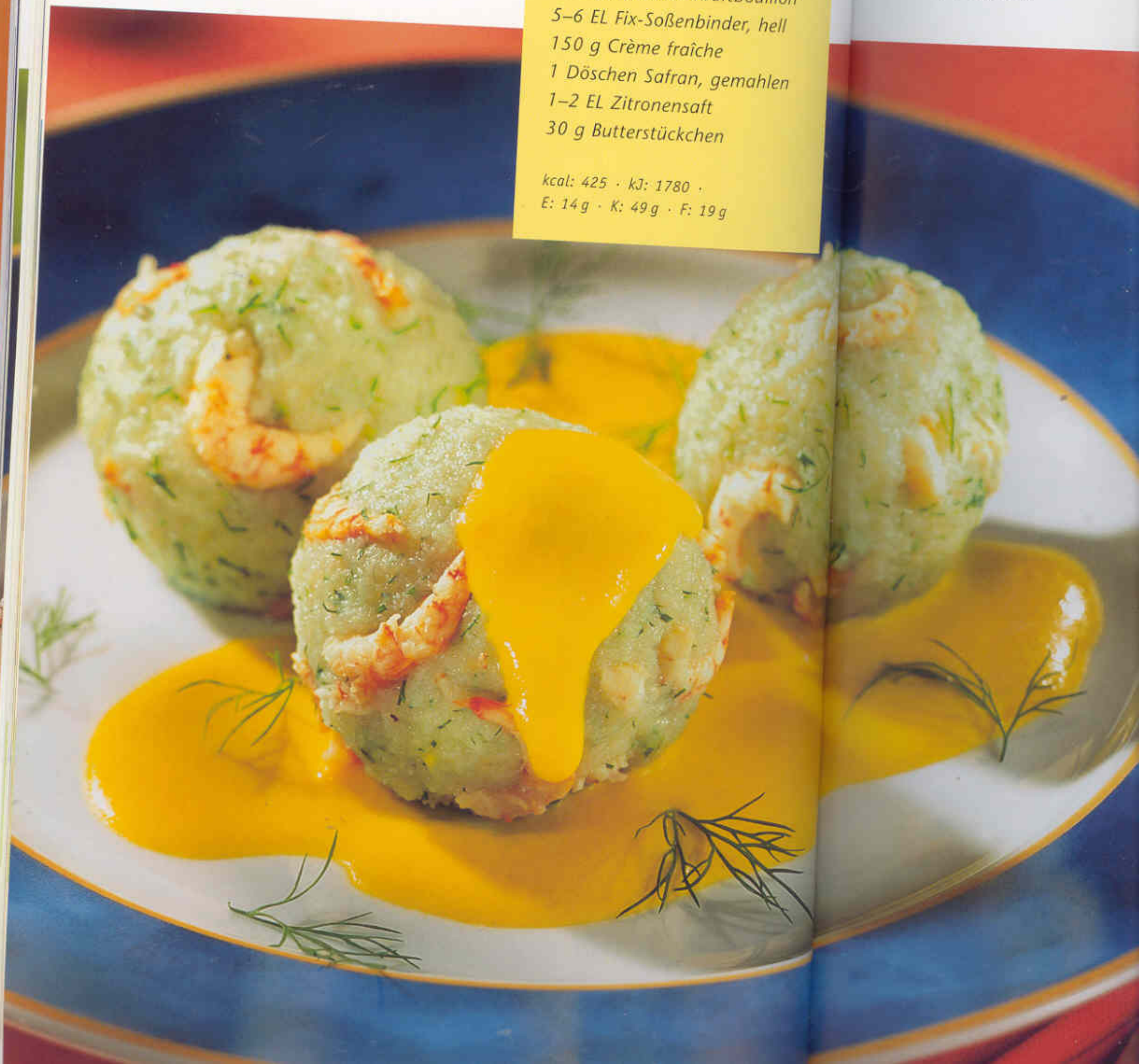
Shrimpsknödel in Safransoße

- *schnell*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 Bund Dill
200 g Shrimps
Salz
weißer Pfeffer
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
500 ml Gemüse-Kraftbouillon
5–6 EL Fix-Soßenbinder, hell
150 g Crème fraîche
1 Döschen Safran, gemahlen
1–2 EL Zitronensaft
30 g Butterstückchen

kcal: 425 · kJ: 1780 ·
E: 14 g · K: 49 g · F: 19 g



1. Dill waschen , einig
zum Garnieren beiseit
lichen Dill fein schnei
tropfte Shrimps, Dill u
Prise Salz und Pfeffer i
tes Wasser geben. Knö
mit dem Schneebesen
und 10 Minuten quelle

2. Aus dem Teig mit a
ten Händen 8 Knödel f
del in reichlich kochen
ser legen, kurz aufkoch
schwacher Hitze 20 Mi
hen lassen.

- *schnell*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 Bund Dill
200 g Shrimps
Salz
weißer Pfeffer
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
500 ml Gemüse-Kraftbouillon
5–6 EL Fix-Soßenbinder, hell
150 g Crème fraîche
1 Döschen Safran, gemahlen
1–2 EL Zitronensaft
30 g Butterstückchen

kcal: 425 · kJ: 1780 · E: 14 g · K: 49 g · F: 19 g

1. Dill waschen , einige Dillzweige zum Garnieren beiseite legen, restlichen Dill fein schneiden. Abgetropfte Shrimps, Dill und je eine Prise Salz und Pfeffer in 500 ml kaltes Wasser geben. Knödelmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen. Knödel in reichlich kochendes Salzwasser legen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Gemüsebouillon aufkochen und mit Soßenbinder binden. Crème fraîche und Safran einrühren. Mit Zitronensaft und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren kalte Butterstückchen unter die Soße rühren, nicht mehr kochen lassen.
Die Shrimpsknödel mit der Safransoße auf Tellern anrichten und mit Dill garniert servieren.

TIPP

Zu den Shrimpsknödeln schmeckt beispielsweise der Feldsalat von Seite 52.



Birnenklöße im Cornflakesmantel mit Schokosoße

- *preiswert*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 45 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 kleine Dose Birnen (230 g)
2 gestr. TL Zucker
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
Salz
100 ml süße Sahne
200 ml Milch
50 g Zartbitterschokolade
1 EL Kakao
1 P. Vanillezucker
1–2 TL Feine Speisestärke
2 cl Rum oder Wasser
50 g Cornflakes

kcal: 510 · kJ: 2130 · E: 7 g · K: 84 g · F: 14 g

1. Birnen abtropfen lassen, Saft auffangen. 4 Birnenhälften zur Seite legen, restliche Früchte in kleine Würfel schneiden.

2. Birnensaft mit kaltem Wasser auf 400 ml auffüllen und mit Birnenwürfeln und Zucker in eine Schüssel geben. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen. Danach Klöße in reichlich kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Schokoladensoße Sahne und Milch zum Kochen bringen. Die Schokolade in Stücke brechen, mit dem Kakao in die Sahne-Milch geben und unter Rühren darin schmelzen. Vanillezucker zugeben. Speisestärke mit Rum anrühren und in die kochende Sahne-Milch geben. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen.

4. Klöße aus dem Wasser nehmen und mit Hilfe zweier Esslöffel in zerkleinerten Cornflakes wälzen. Birnenhälften als Fächer aufschneiden, zusammen mit Klößen und Schokoladensoße auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP

Schokoladensoße für Kinder

100 ml süße Sahne und 200 ml Milch aufkochen, 2 EL Nuss-Nougat-Creme darin auflösen und mit 1–2 TL Speisestärke andicken.

Dekotipp

Behalten Sie etwas Sahne zurück, zum Schluss können Sie sie in Tropfen auf der Schokosoße verteilen und mit einem Holzstäbchen verziehen.



#enklöße
#ntel
#kosoße

en abtropfen lassen, Saft
gen. 4 Birnenhälften zur Sei-
n, restliche Früchte in kleine
schneiden.

ensaft mit kaltem Wasser auf
auffüllen und mit Birnen-
n und Zucker in eine Schüs-
en. Kloßmischung mit dem
besen einrühren und 5 Mi-
quellen lassen. Aus dem Kar-
ig mit angefeuchteten Hän-
Klöße formen. Danach Klöße
alich kochendes, leicht ge-
s Wasser geben und bei
cher Hitze 20 Minuten zie-
sen.

er Zwischenzeit für die
ladensoße Sahne und Milch
ochen bringen. Die Schoko-
Stücke brechen, mit dem
o in die Sahne-Milch geben
und unter Rühren darin
schmelzen. Vanillezucker
zugeben. Speisestärke
mit Rum anrühren und
in die kochende Sah-
ne-Milch geben. Un-
ter gelegentlichem
Rühren aufkochen
und 1 Minute
kochen lassen.

n
e
e-
n
er

4. Klöße aus dem Was-
ser nehmen und mit Hilfe
weier Esslöffel in zerkleiner-
ornflakes wälzen. Birnen-
als Fächer aufschneiden,
men mit Klößen und Schoko-
oße auf Tellern anrichten
rvieren.



Mohnklöße mit Kirschsoße

- *preiswert*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
250 g Mohnback
Salz
1 Glas Schattenmorellen (350 g)
3 TL Feine Speisestärke
3 TL schwarzes Johannisbeergelee
2 EL Portwein
Puderzucker zum Bestäuben

kcal: 575 · kJ: 2410 ·
E: 8 g · K: 106 g · F: 11 g

1. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 400 ml kaltes Wasser einrühren. Mohnback unterkneten und 10 Minuten quellen lassen.

2. Aus dem Teig 12 Klöße formen, in reichlich leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Schattenmorellen abgießen, Saft auffangen. 5 Esslöffel Kirschsaft mit der Speisestärke verrühren. Restlichen Saft zusammen mit Kirschen, Gelee und Portwein aufkochen. Stärkegemisch einrühren. Soße erneut aufkochen, dann abkühlen lassen.

4. Mohnknödel auf der Kirschsoße anrichten, mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

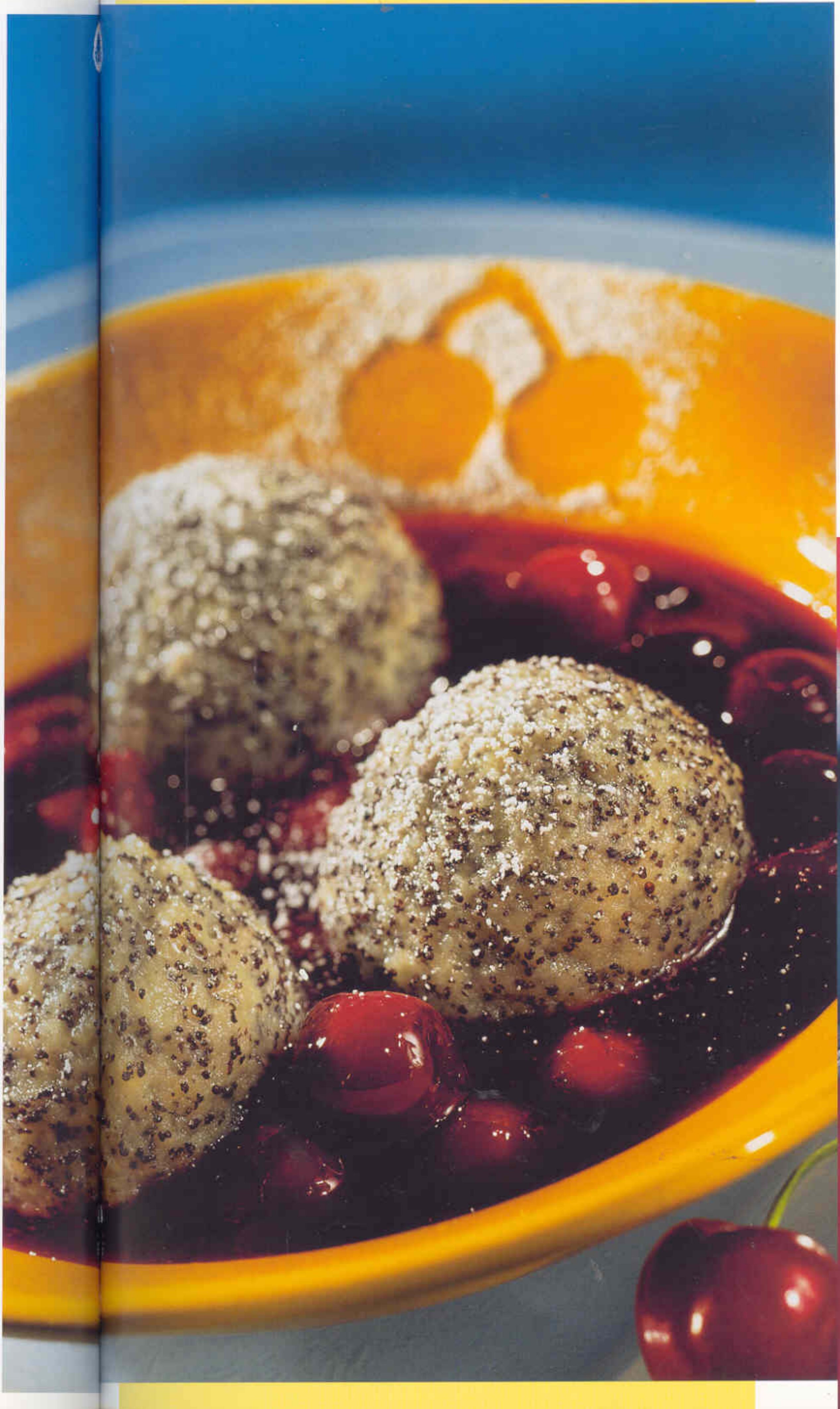


nischung mit dem
esen in 400 ml kaltes
einrühren. Mohnback
ten und 10 Minuten
assen.

em Teig 12 Klöße for-
reichlich leicht gesal-
ochendes Wasser ge-
bei schwacher Hitze
ten ziehen lassen.

tenmorellen abgießen,
angen. 5 Esslöffel
t mit der Speisestärke
n. Restlichen Saft zu-
mit Kirschen, Gelee
wein aufkochen. Stär-
h einrühren. Soße
ufkochen, dann ab-
ssen.

knödel auf der Kirsch-
chten, mit etwas
ker bestäuben und
.



Kokosbällchen mit Himbeeren

- *schnell*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten für 3 Personen
250 g Magerquark
1 Beutel Süße Schmankerln Quark-Knödel
100 g Kokosraspeln
Salz
250 g Himbeeren (frisch oder TK)
2–3 EL Puderzucker
1 Zweig Minze

kcal: 555 · kJ: 2315 · E: 19 g · K: 51 g · F: 30 g

1. Quark, Beutelinhalt der Q
Knödel und 2 EL Kokosraspe
dem Rührlöffel gut vermisch
2 Minuten quellen lassen. A
Teig mit feuchten Händen e
9 kleine Knödel formen.

2. Alle Knödel gleichzeitig i
weiten Topf mit reichlich ko
dem, leicht gesalzenem Was
geben und bei schwacher H
8–10 Minuten ziehen lassen.

3. Von den frischen oder au
ten Himbeeren 150 g durch
Sieb streichen, sodass die K
zurückbleiben. Himbeerpür
Geschmack mit Puderzucker



schnell
festlich

bereitungszeit:
30 Min.

taten für 3 Personen
0 g Magerquark
Beutel Süße Schmankerln
Quark-Knödel
0 g Kokosraspeln
lz
0 g Himbeeren
frisch oder TK)
3 EL Puderzucker
Zweig Minze

l: 555 · kJ: 2315 ·
19 g · K: 51 g · F: 30 g

1. Quark, Beutelinhalt der Quark-Knödel und 2 EL Kokosraspel mit dem Rührlöffel gut vermischen, 2 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig mit feuchten Händen etwa 9 kleine Knödel formen.

2. Alle Knödel gleichzeitig in einen weiten Topf mit reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben und bei schwacher Hitze 8–10 Minuten ziehen lassen.

3. Von den frischen oder aufgetauten Himbeeren 150 g durch ein Sieb streichen, sodass die Kerne zurückbleiben. Himbeerpüree nach Geschmack mit Puderzucker süßen.

4. Knödel in den restlichen Kokosraspeln wenden. Kokosbällchen mit Himbeeren und Himbeerpüree anrichten, mit frischer Minze garniert servieren.



Tomaten-Käse-Knödel auf Feldsalat

- ***kalorienarm***
- ***einfach***

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen
100 g geriebener Käse (z. B. Greyerzer)
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
12 Kirschtomaten
Salz
3 EL Pinienkerne
150 g Feldsalat
6 EL Rotweinessig
5 EL Olivenöl, kaltgepresst
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

kcal: 460 · kJ: 1920 ·
E: 14 g · K: 42 g · F: 26 g

1. Käse in 500 ml kaltes
ben, Knödelmischung mi
Schneebesen einrühren u
nuten quellen lassen. Kir
ten waschen.

2. Aus dem Kartoffelteig
feuchteten Händen 12 K
men, dabei jeweils eine K
mate in die Mitte geben.
lich kochendes, leicht ge
Wasser legen und kurz au
Bei schwacher Hitze 20 M
ziehen lassen.

3. Pinienkerne in einer P
ne Fett rösten. Feldsalat
waschen und mit Knödel
lern anrichten.



- kalorienarm
- einfach

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen

00 g geriebener Käse
(z. B. Greyerzer)
P. Knödel halb und halb
(8 Stück)
2 Kirschtomaten
Salz
EL Pinienkerne
50 g Feldsalat
EL Rotweinessig
EL Olivenöl, kaltgepresst
weißer Pfeffer
Prise Zucker

cal: 460 · kJ: 1920 ·
: 14 g · K: 42 g · F: 26 g

1. Käse in 500 ml kaltes Wasser geben, Knödelmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Kirschtomaten waschen.

2. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen 12 Knödel formen, dabei jeweils eine Kirschtomate in die Mitte geben. In reichlich kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen und kurz aufkochen. Bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Feldsalat putzen, waschen und mit Knödeln auf Tellern anrichten.

4. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Soße verrühren und über den Salat geben. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

TIPP

Statt der Pinienkerne können Sie für dieses Gericht auch Sonnenblumenkerne oder gehackte Haselnüsse verwenden.



Klöße mit Frischkäse und Paprikasoße

- ***kalorienarm***
- ***einfach***

Zubereitungszeit:
ca. 1 Std.

Zutaten für 4 Personen
1 Frühlingszwiebel
50 g TK-Erbsen
½ Bund Petersilie
150 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
Salz
weißer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
3 rote Paprikaschoten
Pflanzenöl zum Braten
1 TL Gemüse-Kraftbouillon
je 1 Prise Cayennepfeffer, Curry, gemahlene Muskatnuss und Zucker

kcal: 405 · kJ: 1695 ·
E: 10 g · K: 55 g · F: 16 g

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Erbsen auftauen. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Alles mit dem Frischkäse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser rühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen und in die Mitte etwa 1 Esslöffel Frischkäsemasse geben. In reichlich kochendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Paprika in wenig Öl andünsten. 100 ml Wasser zugießen, Bouillon einstreuen und im geschlossenen Topf in etwa 15 Minuten weich kochen.

4. Paprikabrühe durch ein Sieb streichen, sodass die Paprikaschale entfernt wird. Soße mit Cayennepfeffer, Curry, Muskat und Zucker abschmecken und evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikasoße zu den Frischkäse-Kräuter-Klößen servieren.

VARIANTE

Spinatsoße
Pürieren Sie 100 g TK-Blattspinat und 1 Knoblauchzehe mit je 200 ml Wasser und Milch und 2 TL Gemüse-Kraftbouillon. Lassen Sie es aufkochen und binden Sie die Soße mit 3 EL Fix-Soßenbinder, dann mit Muskat und Pfeffer abschmecken.



it
prikasoße

hlingszwiebel putzen, wa-
und in feine Ringe schnei-
Erbsen auftauen. Petersilie wa-
, trockentupfen und hacken.
mit dem Frischkäse vermi-
. Mit Salz, Pfeffer und Zitro-
ft abschmecken.

ßmischung mit dem Schnee-
in 500 ml kaltes Wasser
n und 5 Minuten quellen las-
Aus dem Teig mit angefeuch-
Händen 8 Klöße formen und
Mitte etwa 1 Esslöffel Frisch-
nasse geben. In reichlich
endes Salzwasser legen und
hwacher Hitze 20 Minuten
n lassen.

prikaschoten halbieren, ent-
n, waschen und klein schnei-
Paprika in wenig Öl andüns-
100 ml Wasser zugießen,
lon einstreuen und im ge-
ssenen Topf in etwa 15 Mi-
n weich kochen.

prikabrühe durch ein Sieb
hen, sodass die Paprikaschale
tfernt wird. Soße mit Cayenne-
pfeffer, Curry, Muskat und
Zucker abschmecken und
evtl. noch mit Salz und
Pfeffer würzen. Die
Paprikasoße zu den
Frischkäse-Kräuter-
Klößen servieren.

at
ml
use-
o-
nit
t



Hackfleischknödel mit Kapernsoße

- *preiswert*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 50 Min.

Zutaten für 4 Personen
3 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1 rote Paprikaschote
3 EL Pflanzenöl
250 g Hackfleisch, halb und halb
Salz
weißer Pfeffer
½ TL Majoran, gerebelt
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
1 Ei
1 EL Magerquark
1 EL eingelegte Kapern
400 ml Rinds-Kraftbouillon
125 ml süße Sahne
3 gestr. EL Fix-Soßenbinder, hell
2 EL Dijon-Senf
etwas Zitronensaft

kcal: 560 · kJ: 2335 · E: 20 g · K: 51 g · F: 30 g

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. 2 Zwiebeln in 2 Esslöffel heißem Öl anbraten. Hackfleisch zugeben, anbraten, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Hälfte der Paprikastücke zugeben und mitdünsten. Zum Schluss Petersilie untermischen.

2. Knödelpulver mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Ei und Quark unter die Hackfleischmasse rühren. Aus dem Knödelteig mit angefeuchteten Händen 8–10 Knödel formen und die Fleischmasse in die Mitte geben. Anschließend Knödel in reichlich kochendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Kapern klein schneiden. Restliche Zwiebel in restlichem Öl andünsten. Bouillon und Sahne zugießen, aufkochen, Soßenbinder unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Senf, Kapern und restliche Paprika dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Knödel mit der Soße servieren.

VARIANTE

Pilzsoße

Dünsten Sie 400 g Mischpilze in heißem Öl an und gießen Sie die Bouillon und süße Sahne wie oben zu. Die Soße mit Fix-Soßenbinder binden und dann mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.



knödel
ernsoße

iebeln schälen und würfeln.
ilie waschen, trockentupfen
acken. Paprikaschote halbie-
ntkernen, waschen und klein
den. 2 Zwiebeln in 2 Esslöffel
m Öl anbraten. Hackfleisch
en, anbraten, mit Salz, Pfef-
d Majoran würzen. Die Hälfte
prikastücke zugeben und
nsten. Zum Schluss Petersilie
nischen.

ödelpulver mit dem Schnee-
in 500 ml kaltes Wasser
ren und 10 Minuten quellen
Ei und Quark unter die
eischmasse rühren. Aus dem
lteig mit angefeuchteten
n 8–10 Knödel formen und
ischmasse in die Mitte ge-
nschließend Knödel in reich-
chendes Salzwasser legen
ei schwacher Hitze 20 Minu-
hen lassen.

ern klein schneiden. Restli-
viebel in restlichem Öl an-
en. Bouillon und Sahne zu-
, aufkochen, Soßenbinder
Rühren einstreuen und 1 Mi-
ute kochen lassen. Senf, Ka-
pern und restliche Paprika
dazugeben und mit Salz,
Pfeffer und Zitronensaft
pikant abschmecken.
Knödel mit der Soße
servieren.

e

ne



Deftige Sauerkrautknödel mit Speck-Zwiebel-Soße

- *einfach*
- *preiswert*

Zubereitungszeit:
ca. 50 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 kleine Dose Sauerkraut (285 g)
4–5 Zwiebeln
Pflanzenöl zum Braten
1 TL mittelscharfer Senf
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Wacholderbeere
Salz
weißer Pfeffer
etwas Zucker
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
200 g durchwachsener Speck
250 ml Weißwein
150 ml süße Sahne
4 EL Fix-Soßenbinder, hell
etwas Majoran, gerebelt

kcal: 815 · kJ: 3430 ·
E: 8 g · K: 50 g · F: 60 g

1. Abgetropftes Sauerkraut klein schneiden. Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Sauerkraut, 50 ml Wasser, Senf, Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeere dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Im geschlossenen Topf 20 Minuten garen. Gewürze herausnehmen.

2. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser rühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und in die Mitte etwa 1 Esslöffel Sauerkraut geben. In reichlich kochendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. Speck in Streifen schneiden. Restliche Zwiebeln in Spalten schneiden. Speck in etwas Öl knusprig braten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. 250 ml Wasser, Weißwein und Sahne dazugießen, aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Knödel mit der Soße servieren.

TIPP

Reichen Sie die Sauerkrautknödel als Hauptgericht oder als Beilage zu Bratwurst oder Kasseler.



knödel
bel-Soße

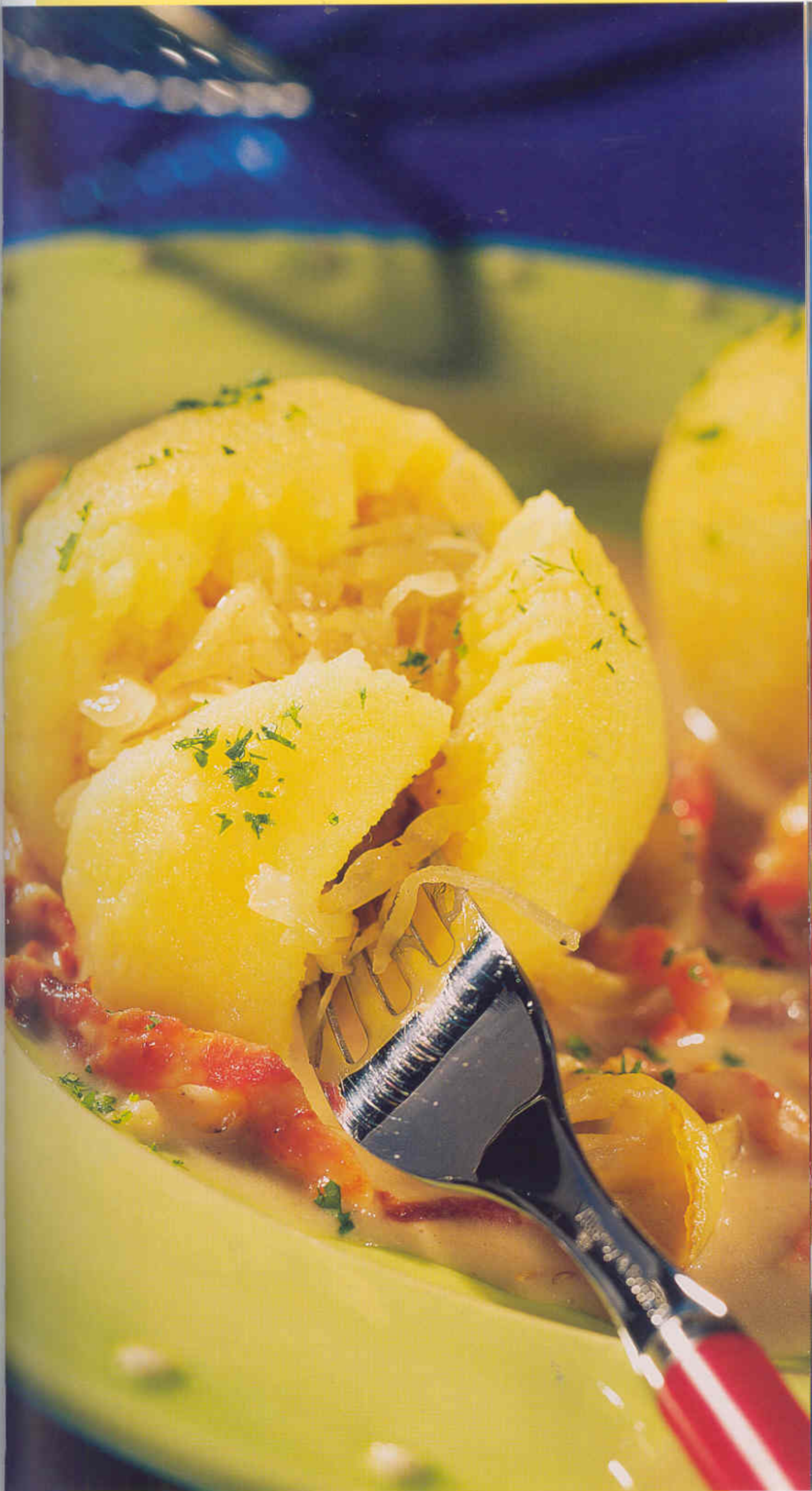
ropftes Sauerkraut klein
n. Zwiebeln schälen. Eine
ein würfeln und in etwas
sten. Sauerkraut, 50 ml
enf, Lorbeerblatt, Nelken
holderbeere dazugeben.
Pfeffer und Zucker wür-
eschlossenen Topf 20 Mi-
ren. Gewürze heraus-

ischung mit dem Schnee-
500 ml kaltes Wasser
nd 5 Minuten quellen
us dem Teig mit ange-
en Händen 8 Knödel for-
in die Mitte etwa 1 Esslöf-
kraut geben. In reichlich
es Salzwasser legen und
acher Hitze 20 Minuten
ssen.

in Streifen schneiden. Rest-
ebeln in Spalten schnei-
ck in etwas Öl knusprig
Zwiebeln dazugeben und
nsten. 250 ml Wasser,
n und Sahne dazugießen,
n und mit Soßenbinder
Mit Salz, Pfeffer und Majo-
en. Die Knödel mit der
vieren.

TIPP

Reichen Sie die Sauerkrautknödel als Hauptgericht oder als Beilage zu Bratwurst oder Kasseler.



Kaviarknödel mit Räucherlachs und frischer Kräutersoße

- *schnell*
- *festlich*

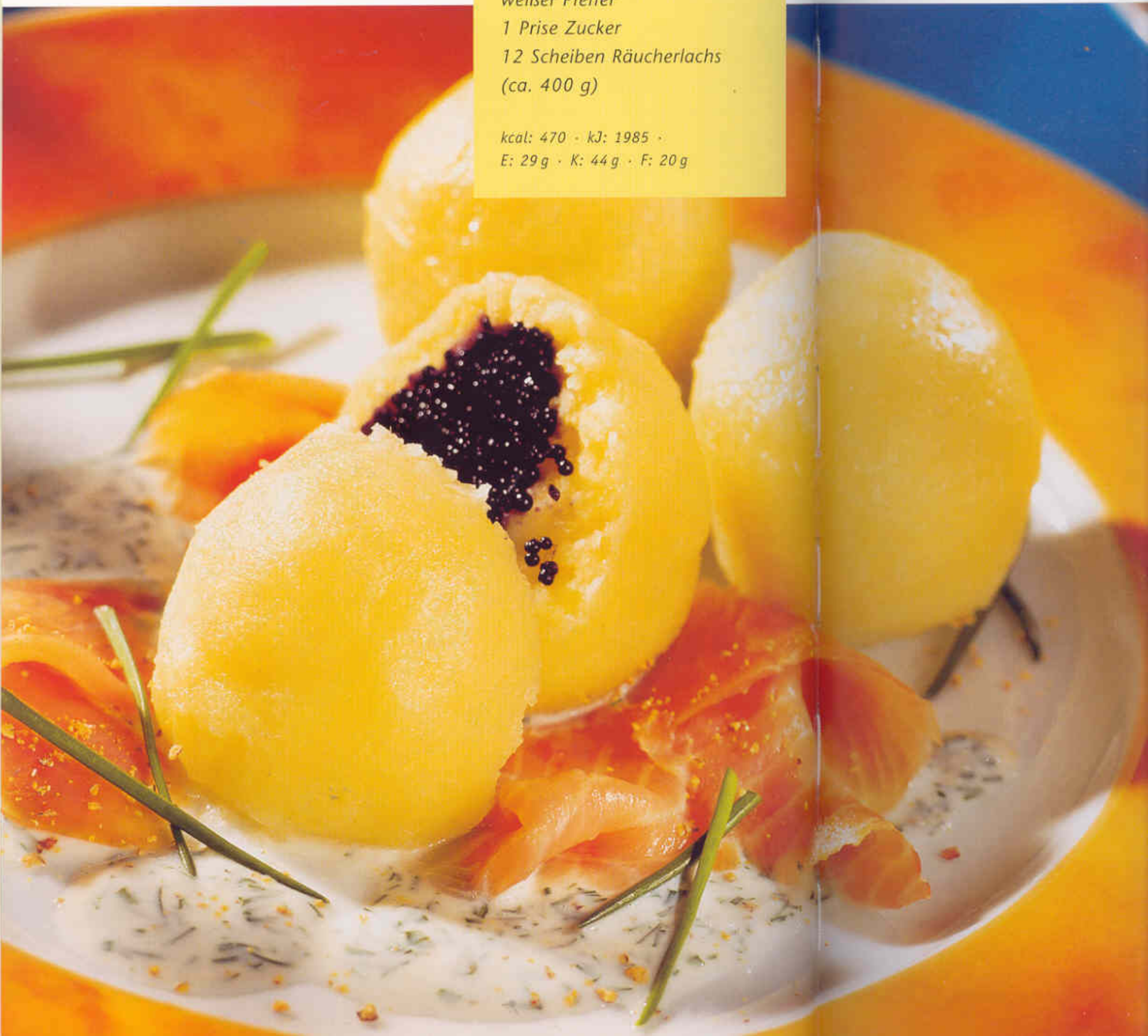
Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
100 g Deutscher Kaviar (aus Seehasenrogen)
Salz
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
150 g Crème fraîche
150 g Joghurt
1–2 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
12 Scheiben Räucherlachs (ca. 400 g)

kcal: 470 · kJ: 1985 ·
E: 29 g · K: 44 g · F: 20 g

1. Kloßmischung mit dem S
besen in 500 ml kaltes Wass
rühren und 5 Minuten quel
sen. Aus dem Teig mit ange
teten Händen 8 Klöße form
in die Mitte 1–2 Teelöffel Ka
ben. In reichlich kochendes
wasser legen und bei schwa
Hitze 20 Minuten ziehen las

2. Dill und Schnittlauch wa
trockentupfen und fein schn
Mit Crème fraîche, Joghurt
Zitronensaft verrühren. Soß
Salz, Pfeffer und Zucker wü



- schnell
- festlich

ubereitungszeit:
a. 35 Min.

utaten für 4 Personen
P. Gekochte Klöße (8 Stück)
00 g Deutscher Kaviar
(aus Seehasenrogen)
alz
Bund Dill
Bund Schnittlauch
50 g Crème fraîche
50 g Joghurt
–2 EL Zitronensaft
eißer Pfeffer
Prise Zucker
2 Scheiben Räucherlachs
ca. 400 g)

cal: 470 · kJ: 1985 ·
29 g · K: 44 g · F: 20 g

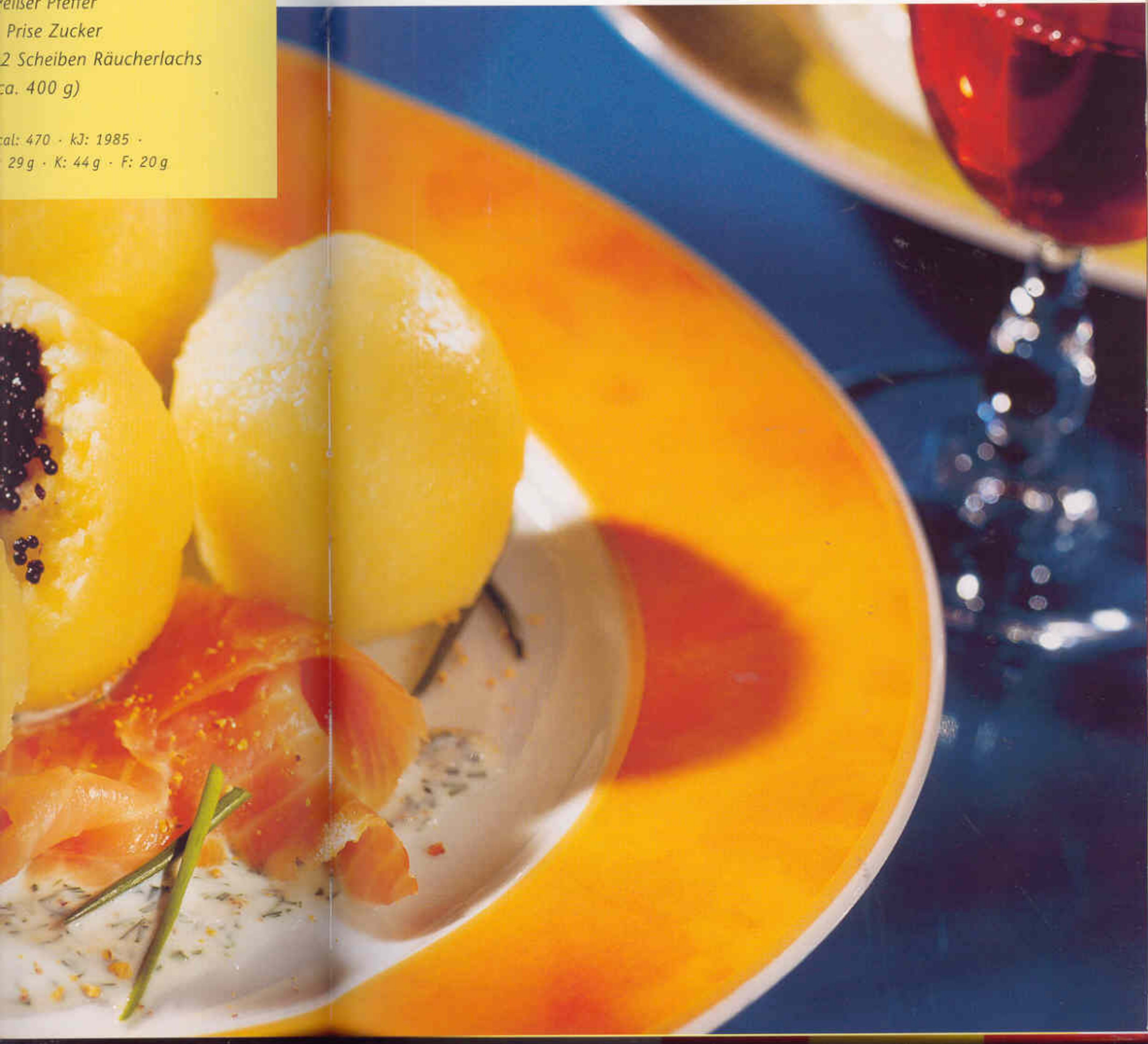
1. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser rühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen und in die Mitte 1–2 Teelöffel Kaviar geben. In reichlich kochendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

2. Dill und Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Mit Crème fraîche, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3. Die Kaviarknödel zusammen mit den Räucherlachsscheiben und der Kräutersoße auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP

Lässt sich gut vorbereiten, wenn Gäste kommen. Verteilen Sie die Soße schon auf Tellern und stellen Sie die gefüllten Knödel kalt. Sie müssen die Knödel dann nur noch garen und anrichten.



Leberklöße mit Apfel-Zwiebel-Soße

- *kalorienarm*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 4 Personen
100 g Geflügelleber
50 g Speck
2–3 Zwiebeln
2 kleine Äpfel
5 EL Pflanzenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
3 EL gehackte Petersilie
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
375 ml Hühner-Kraftbouillon
5 EL Rotwein
2 EL Fix-Soßenbinder, dunkel

kcal: 475 · kJ: 1995 ·
E: 9 g · K: 52 g · F: 25 g

1. Leber waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden, Speck würfeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Speckwürfel und einige Zwiebelringe in 2 Esslöffel heißem Öl dünsten. Leber zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 2 Esslöffeln Petersilie würzen.

2. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 500 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten quellen lassen. Aus dem Kloßteig mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen und jeweils mit der Leber-Speck-Mischung füllen. Klöße in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit Apfelspalten in 3 Esslöffel Wasser dünsten. Zwiebelringe im restlichen Öl goldbraun rösten, Bouillon und Rotwein zugeben, Soßenbinder einstreuen, aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Anschließend Apfelspalten in der Soße erwärmen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und zu den Klößen servieren.

VARIANTE

Bratwurstklöße
Braten Sie 1 Bratwurst (200 g), schneiden Sie die Wurst in 8 Stücke und füllen Sie die Klöße damit.



e

-Soße

r waschen, trockentupfen, e Würfel schneiden, Speck . Zwiebeln schälen und in chneiden. Äpfel waschen, nen und in Spalten schnei- eckwürfel und einige Zwie- e in 2 Esslöffel heißem Öl n. Leber zugeben und an- Mit Salz, Pfeffer und 2 Ess- Petersilie würzen.

mischung mit dem Schnee- n 500 ml kaltes Wasser ein- und 5 Minuten quellen las- s dem Kloßteig mit ange- ten Händen 8 Klöße formen veils mit der Leber-Speck- ng füllen. Klöße in reichlich des Salzwasser geben und wacher Hitze 20 Minuten lassen.

er Zwischenzeit Apfelspalten löffel Wasser dünsten. elringe im restlichen Öl dbraun rösten, Bouillon und otwein zugeben, Soßenbin- der einstreuen, aufkochen und 1 Minute kochen las- sen. Anschließend Apfel- spalten in der Soße erwär- men, mit der restlichen etersilie bestreuen und zu n Klößen servieren.



Versteckte Cocktailwürstchen mit Tomatensoße

- *für Kids*
- *preiswert*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 3–4 Personen

1 Paprikaschote (rot oder grün)
1 Ei
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
12 Cocktailwürstchen
Salz
1 Dose Tomaten in Stücken (250 g)
4 EL Gemüsemais (Dose)
2 EL Semmelbrösel
weißer Pfeffer
½ EL Pizzagewürz
2 EL Tomatenketchup
1 EL fein gehackte Petersilie

kcal: 295 · kJ: 1235 · E: 9 g · K: 50 g · F: 6 g (1 Portion von 4)

1. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Ei in einen Messbecher geben und mit Wasser auf 500 ml Flüssigkeit auffüllen. Knödelmischung und die Hälfte der Paprikawürfel mit dem Schneebesen einrühren, 10 Minuten quellen lassen.

2. Aus der Masse 12 Knödel formen und in die Mitte jeweils ein Cocktailwürstchen geben. Knödel in kochendes Salzwasser geben und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

3. Tomatenstücke in einem Topf erhitzen. Mais und restliche Paprikawürfel zugeben. Semmelbrösel einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer, Pizzagewürz und Tomatenketchup abschmecken. Zum Schluss Petersilie untermischen. Knödel mit der Tomatensoße servieren.

VARIANTE

Wenn Sie ein vegetarisches Gericht bevorzugen: Schneiden Sie 120 g Käse (z. B. Butterkäse) in 12 Würfel und füllen Sie die Klöße damit.



n
ße

rika halbieren, entkernen, en und in sehr kleine Stücke den. Ei in einen Messbecher und mit Wasser auf 500 ml gkeit auffüllen. Knödelmig und die Hälfte der Paprika- mit dem Schneebesen ein-, 10 Minuten quellen lassen.

der Masse 12 Knödel for- nd in die Mitte jeweils ein ailwürstchen geben. Knödel hendes Salzwasser geben twa 20 Minuten bei schwa- Hitze ziehen lassen.

matenstücke in einem Topf er-. Mais und restliche Paprika- zugeben. Semmelbrösel ren und die Soße mit Salz, , Pizzagewürz und Tomaten- up abschmecken. Zum Schluss ilie untermischen. Knödel mit omatensoße servieren.

TE

egetari-
orzugen:
0 g Käse
se) in
illen Sie
mit.



Partyspieße

- *Snack*
- *einfach*

Zubereitungszeit:
ca. 45 Min.

Zutaten für 30–35 Stück
1 Bund Basilikum
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
30–35 grüne Oliven mit Paprikafüllung
Salz
250 g Cocktailtomaten
200 g Schafskäse

kcal: 50 · kJ: 205 · E: 2 g · K: 6 g · F: 2 g (1 Stück von 30)

1. Basilikumblättchen waschen, trockentupfen und fein hacken. [...]sammen mit 500 ml kaltem Wa[...] in eine Schüssel geben. Kloßm[...]schung mit dem Schneebesen [...]rühren und 5 Minuten quellen lassen.

2. Oliven abtropfen. Aus dem Kloßteig mit feuchten Händen 30–35 kleine Klöße formen un[...] weils eine Olive in die Mitte ge[...] Anschließend Olivenklöße in re[...]lich kochendes Salzwasser geb[...] und bei schwacher Hitze 15 M[...]ten ziehen lassen.



Snack
einfach

Zubereitungszeit:
45 Min.

…aten für 30–35 Stück
…und Basilikum
… Gekochte Klöße (8 Stück)
…35 grüne Oliven mit
…aprikafüllung

… g Cocktailtomaten
… g Schafskäse

… 50 · kJ: 205 · E: 2 g ·
… · F: 2 g (1 Stück von 30)

1. Basilikumblättchen waschen, trockentupfen und fein hacken. Zusammen mit 500 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren und 5 Minuten quellen lassen.

2. Oliven abtropfen. Aus dem Kloßteig mit feuchten Händen etwa 30–35 kleine Klöße formen und jeweils eine Olive in die Mitte geben. Anschließend Olivenklöße in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und Schafskäse in Würfel schneiden. Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Zuerst eine Cocktailtomate, dann ein Stück Schafskäse und zuletzt einen Olivenkloß auf einen Zahnstocher stecken.

TIPP

Zu den Partyspießen passt die Burgersoße (Seite 30) oder auch der Tomatendip (Seite 88).



Schokoknödel mit Bananen in Orangensoße

- *schnell*
- *preiswert*

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen
1 P. Böhmische Knödel
etwas Weizenmehl
80 g Nuss-Nougat-Creme (12 TL)
Salz
2 Bananen
1 EL Butter
250 ml Orangensaft
1 EL Zucker
1 EL Feine Speisestärke
5 EL süße Sahne
evtl. 2 EL Grand Marnier (Orangenlikör)

kcal: 435 · kJ: 1815 · E: 10 g · K: 75 g · F: 9 g

1. Knödelmischung mit den Knethaken des Handrührgerätes in 125 ml kaltes Wasser einrühren und zu einem glatten Teig verkneten.

2. Mit bemehlten Händen den Teig nochmals durchkneten und 12 Knödel formen. Dabei jeweils 1 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme in die Mitte geben. Knödel in einen großen Topf in reichlich kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht kochen lassen.

3. Bananen schälen, längs halbieren, jeweils in 3 Stücke teilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Bananen bei starker Hitze kurz anbraten, warm stellen. 200 ml Orangensaft mit Zucker und einer Prise Salz aufkochen. Speisestärke mit dem restlichen Orangensaft mischen, einrühren und kurz kochen lassen. Sahne und evtl. Orangenlikör zugeben und Bananenstücke darin erhitzen. Knödel mit der Soße servieren.

TIPP

Geben Sie in jeden Kloß noch eine Mandel oder Haselnuss. Zum Verzieren ziehen Sie etwas Schale einer unbehandelten Orange in dünnen Streifen ab (geht am besten mit einem Zestenreißer) und verteilen Sie sie auf den Klößen.



nen

ischung mit den
des Handrührgerä-
hl kaltes Wasser ein-
zu einem glatten
ten.

ehlten Händen den
als durchkneten
del formen. Dabei
elöffel Nuss-Nou-
n die Mitte geben.
nen großen Topf in
chendes, leicht ge-
sser legen. Mit ge-
n Deckel 15 Minu-
ochen lassen.

schälen, längs hal-
eils in 3 Stücke tei-
n einer Pfanne zer-
nen bei starker Hit-
raten, warm stellen.
ngensaft mit Zucker
rise Salz aufkochen.
e mit dem restlichen
t mischen, ein-
kurz kochen lassen.
evtl. Orangenlikör
d Bananenstücke
itzen. Knödel mit
ße servieren.



Kartoffelbrot

- *Snack*
- *preiswert*

Zubereitungszeit:
ca. 20 Min.
(plus ca. 30 Min. Ruhezeit und ca. 45 Min. Backzeit)

Zutaten für 1 Brot (25 Scheiben)
1 P. Rohe Klöße (8 Stück)
700 ml Milch
500 g Mehl
1 Ei
2 EL Pflanzenöl
2 TL Salz
3 TL Zucker
1 Würfel Hefe

kcal: 3360 · kJ: 14080 · E: 108 g · K: 572 g · F: 68 g (ganzes Brot)

kcal: 134 · kJ: 563 · E: 4 g · K: 23 g · F: 3 g (1 Scheibe von 25)

1. Kloßmischung in eine Schüssel geben, mit kochend heißer Milch übergießen und gut verrühren. Etwas abkühlen lassen.

2. Mehl, Ei, Öl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben, fein zerbröckelte Hefe und Kloßmasse gleichmäßig darüber verteilen. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes zuerst auf niedrigster Stufe und dann auf höchster Stufe so lange verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

3. Teig 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 225 °C vorheizen. Brot formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen auf mittlerer Schiene 45–50 Minuten backen.

TIPP

Dazu schmeckt Tomaten- oder Schnittlauchbutter: Jeweils 125 g weiche Butter mit etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Tomatenmark oder 1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, verrühren.



lbrot

ßmischung in eine Schüssel
, mit kochend heißer Milch
ießen und gut verrühren.
abkühlen lassen.

ehl, Ei, Öl, Salz und Zucker in
Rührschüssel geben, fein zer-
elte Hefe und Kloßmasse
mäßig darüber verteilen. Alle
en mit den Knethaken des
rührgerätes zuerst auf niedrigs-
ufe und dann auf höchster
so lange verkneten, bis sich
eig vom Schüsselrand löst.

g 30 Minuten gehen lassen.
fen auf 225 °C vorheizen.
ormen, auf ein mit Backpapier
elegtes Backblech geben und
ckofen auf mittlerer Schiene
0 Minuten backen.

a-
utter:
er mit
nd
Bund
lchen
en.



Schupfnudeln

- *preiswert*
- *für Kids*

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.

Zutaten für 3 Personen
2 Eigelb
1 EL Butter
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
4–5 EL Pflanzenöl

kcal: 450 · kJ: 1885 ·
E: 5 g · K: 54 g · E: 23 g

1. Eigelb in einen Messbecher ben und mit 500 ml kaltem W auffüllen.

2. Butter zerlassen. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren, Butter zugeben und alles 5 Minuten quellen lassen.

3. Aus dem Teig eine Rolle von etwa 3 cm Durchmesser formen. Davon ½ cm dicke Scheiben abschneiden und di kleinfingerdicken Schupfnude formen, die an den Enden spi laufen. Schupfnudeln in heiße goldbraun braten.



preswert
für Kids

ubereitungszeit:
a. 35 Min.

utaten für 3 Personen
Eigelb
EL Butter
P. Gekochte Klöße (8 Stück)
–5 EL Pflanzenöl

al: 450 · kJ: 1885 ·
5 g · K: 54 g · E: 23 g

1. Eigelb in einen Messbecher geben und mit 500 ml kaltem Wasser auffüllen.

2. Butter zerlassen. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren, Butter zugeben und alles 5 Minuten quellen lassen.

3. Aus dem Teig eine Rolle von etwa 3 cm Durchmesser formen. Davon $^1/_2$ cm dicke Scheiben abschneiden und diese zu kleinfingerdicken Schupfnudeln formen, die an den Enden spitz zulaufen. Schupfnudeln in heißem Öl goldbraun braten.

TIPP

Schmeckt zu Kasseler und Sauerkraut oder als süßes Hauptgericht mit Zimt-Zucker und Apfelmus.

VARIATION

Käse-Fingernudeln

Dazu 2 Zwiebeln in Ringe schneiden und in Butter anbräunen. Zusammen mit 50 g geriebenem Käse über die Schupfnudeln geben und 5 Minuten im Backofen bei 250 °C überbacken.



Pikanter Kartoffelschmarrn

- *einfach*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 4 Personen
60 g gekochter Schinken
2 Frühlingszwiebeln
6 EL Pflanzenöl
1 Ei
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch)

kcal: 345 · kJ: 1450 · E: 8 g · K: 40 g · F: 17 g

1. Schinken würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides in 2 Esslöffel Öl anbraten.

2. Ei in einen Messbecher geben und mit Wasser auf 500 ml Flüssigkeit auffüllen. Knödelmischung mit dem Schneebesen einrühren. Schinken und Frühlingszwiebeln zugeben und alles 10 Minuten quellen lassen.

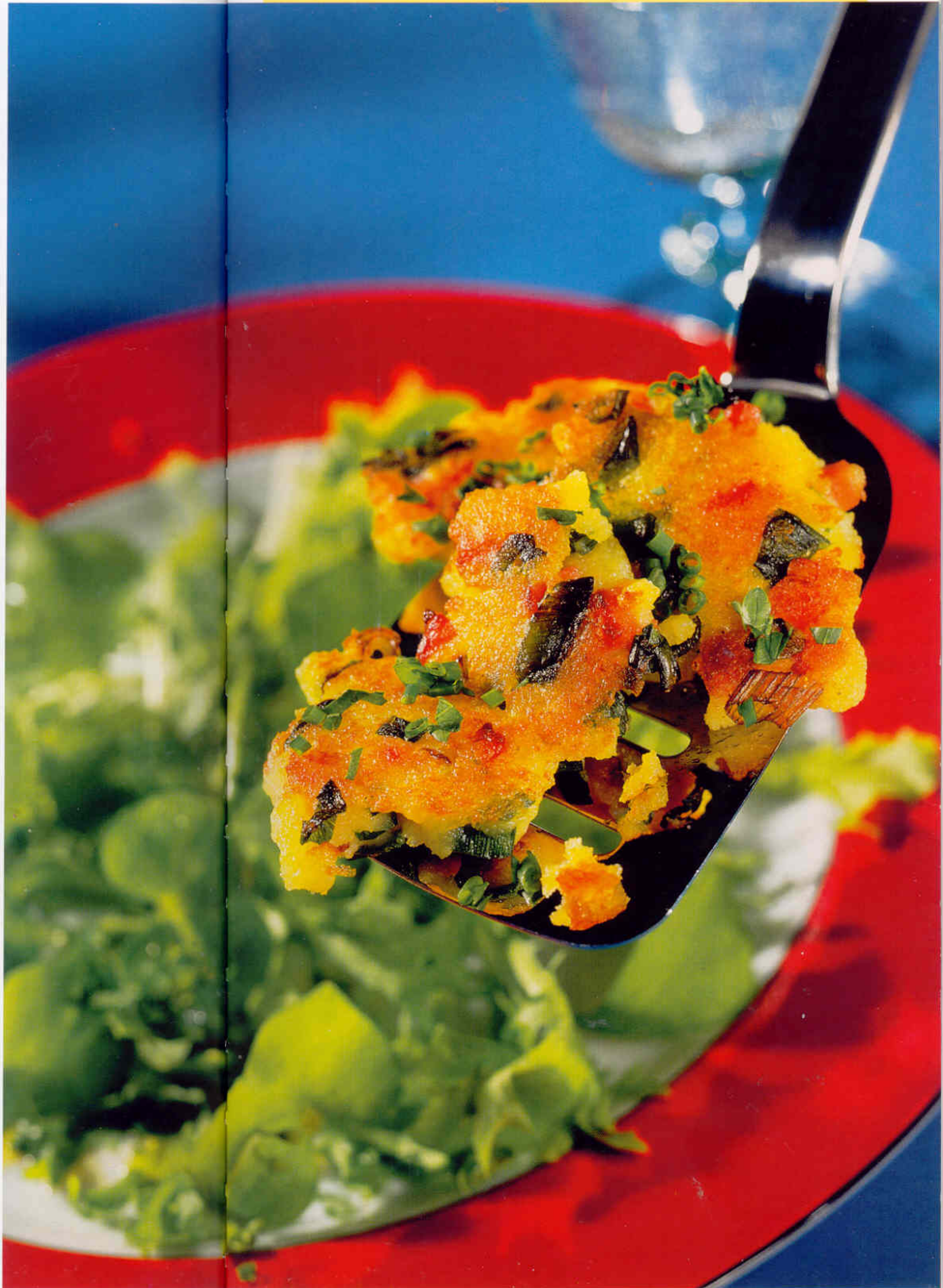
3. In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und die Hälfte des Teiges esslöffelweise in die Pfanne geben. Die Teigstücke von beiden Seiten knusprig braun braten. Mit der anderen Teighälfte genauso verfahren. Mit Kräutern bestreut servieren.

TIPP

Statt Frühlingszwiebeln 100 g Champignonwürfel oder 50 g geriebenen Käse (z. B. Emmentaler) zugeben.



n



Gnocchi mit Basilikumpesto

- *einfach*
- *schnell*

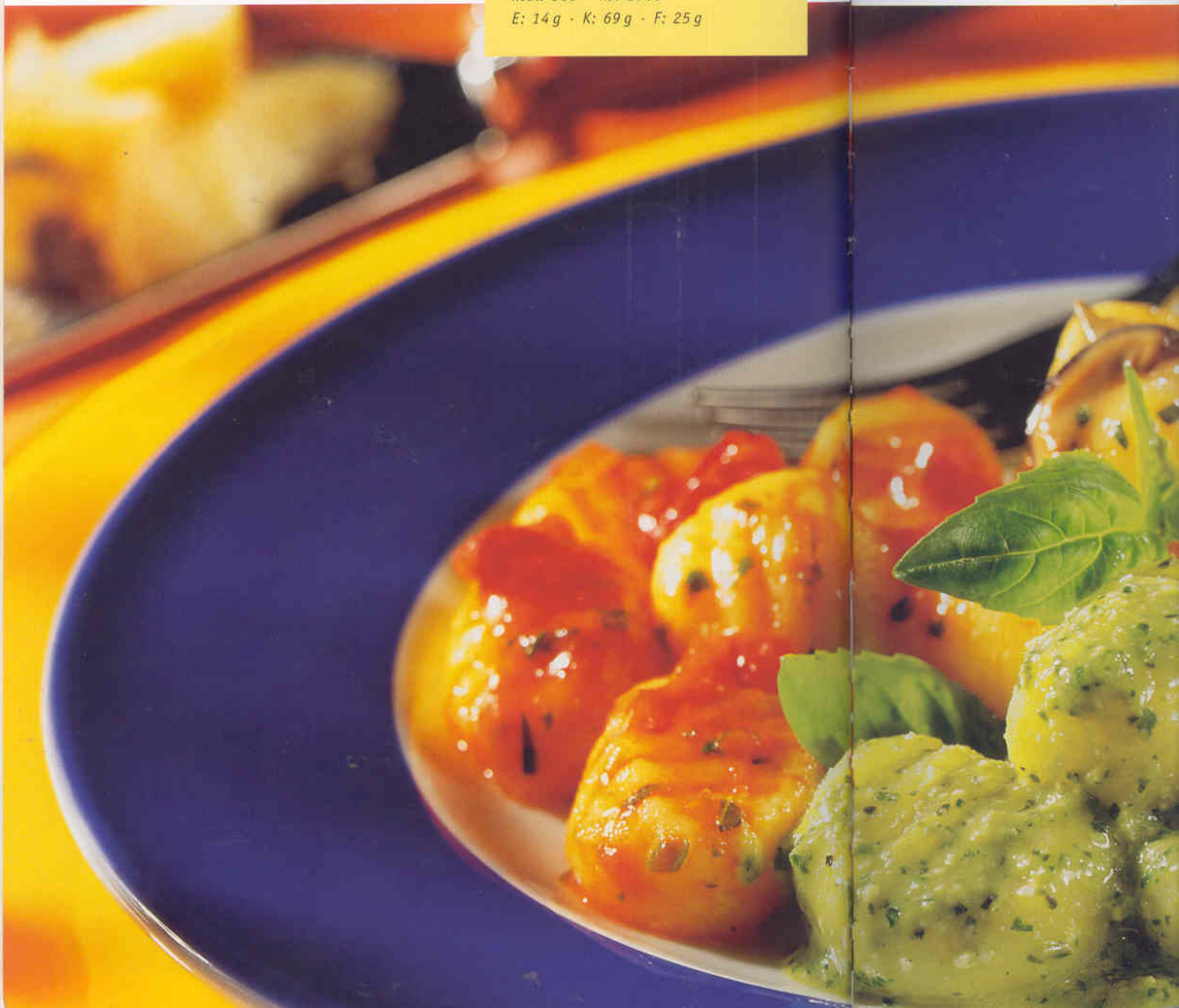
Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten für 3 Personen
125 ml Milch
Salz
50 g Hartweizengrieß
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
40 g Basilikumblätter
2 Knoblauchzehen
25 g Pinienkerne
50 g Parmesan am Stück
weißer Pfeffer
4 EL Olivenöl, kaltgepresst

kcal: 565 · kJ: 2360 ·
E: 14 g · K: 69 g · F: 25 g

1. Milch und eine Prise Sa
Kochen bringen, Grieß ein
und ausquellen lassen. Klo
schung mit dem Schneebe
250 ml kaltes Wasser einrü
5 Minuten quellen lassen.

2. Grieß und Kartoffelteig
Handrührgerät gut verkne
Nochmals mit den Händer
kneten. Eine 2–3 cm dicke
formen und in 1 cm dicke
schneiden. Diese mit einer
etwas flach drücken, in rei
leicht gesalzenes, kochenc
ser legen und die Gnocchi
5–7 Minuten bei schwach
garen. Herausnehmen, ab
lassen und warm stellen.



einfach
schnell

bereitungszeit:
30 Min.

taten für 3 Personen
5 ml Milch
z
g Hartweizengrieß
Gekochte Klöße (8 Stück)
g Basilikumblätter
noblauchzehen
g Pinienkerne
g Parmesan am Stück
ßer Pfeffer
L Olivenöl, kaltgepresst

565 · kJ: 2360 ·
4g · K: 69g · F: 25g

1. Milch und eine Prise Salz zum Kochen bringen, Grieß einrühren und ausquellen lassen. Kloßmischung mit dem Schneebesen in 250 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten quellen lassen.

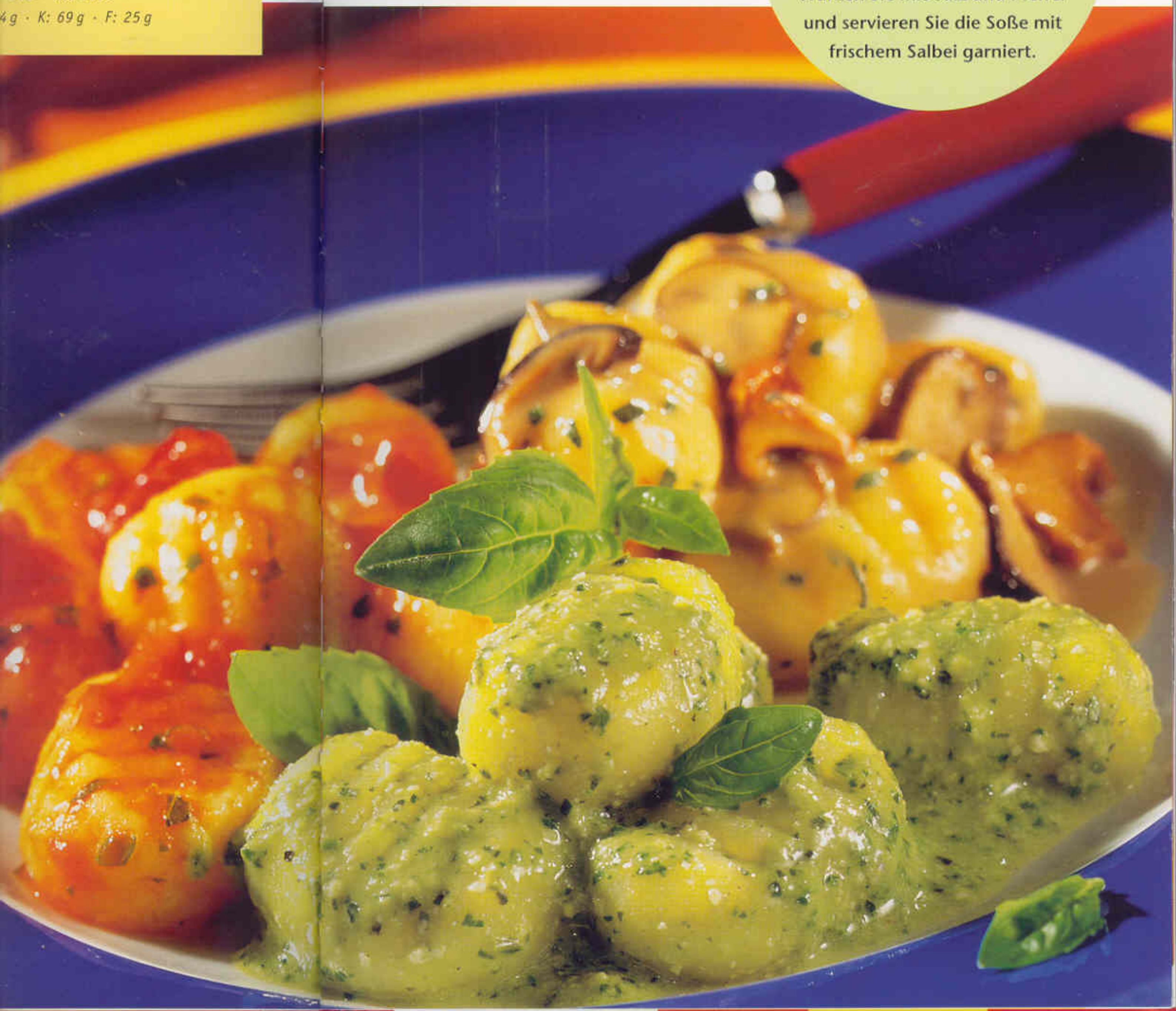
2. Grieß und Kartoffelteig mit dem Handrührgerät gut verkneten. Nochmals mit den Händen durchkneten. Eine 2–3 cm dicke Rolle formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit einer Gabel etwas flach drücken, in reichlich leicht gesalzenes, kochendes Wasser legen und die Gnocchi darin 5–7 Minuten bei schwacher Hitze garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

3. Basilikumblätter waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen schälen. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, zerbröckelten Parmesan, Salz und Pfeffer im Blitzhacker oder Mixer zu einer Paste verarbeiten. Nach und nach Olivenöl darunter rühren. Pesto in einer Schüssel mit Gnocchi mischen und servieren. (auf dem Teller vorne)

VARIANTE

Pilzsahne

Braten Sie 1 Zwiebel und 250 g Mischpilze an. Gießen Sie je 150 ml Milch und süße Sahne zu und binden Sie die Pilzsahne mit Fix-Soßenbinder. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und servieren Sie die Soße mit frischem Salbei garniert.



Gedünstetes Lachsfilet in Dillsahne mit Kartoffelnocken

- *schnell*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 4 Personen
450 g TK-Blattspinat
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
etwas Muskatnuss, gemahlen
2 EL Crème fraîche
Salz
2 Schalotten
40 g Butter
weißer Pfeffer
250 ml Weißwein
4 Lachsfilets (à 150 g)
200 ml süße Sahne
2–3 gestr. EL Fix-Soßenbinder, hell
1 Bund fein geschnittener Dill

kcal: 665 · kJ: 2785 · E: 38 g · K: 45 g · F: 31 g

1. Blattspinat auftauen lassen. Knödelpulver, Muskatnuss und Crème fraîche mit dem Schneebesen in 500 ml Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Kartoffelteig mit 2 nassen Esslöffeln etwa 20 Nocken abstechen und in reichlich kochendes Salzwasser legen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

2. Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf die Hälfte der Schalottenwürfel mit 20 g Butter glasig dünsten. Blattspinat dazugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Restliche Schalottenwürfel in einem flachen, weiten Topf in restlicher Butter glasig dünsten, Wein zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Lachsfilets hineinlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5–8 Minuten dünsten.

4. Lachs herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Weinsud durch ein Haarsieb gießen und in einem Topf auffangen. Sahne dazugeben, aufkochen, mit Soßenbinder binden und Dill zufügen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs mit Dillsahne und Nocken auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP

Die Lachsfilets glänzen schön, wenn sie vor dem Servieren mit flüssiger Butter eingepinselt werden.



tes
hne
lnocken

inat auftauen lassen. Knö-
Muskatnuss und Crème
t dem Schneebesen in
asser einrühren und
en quellen lassen. Aus
offelteig mit 2 nassen Ess-
va 20 Nocken abstechen
chlich kochendes Salz-
gen. Bei schwacher Hitze
Minuten ziehen lassen.

tten schälen und fein
n einem Topf die Hälfte
ottenwürfel mit 20 g But-
dünsten. Blattspinat da-
und 5 Minuten dünsten.
Pfeffer und Muskat ab-
n.

ne Schalottenwürfel in
chen, weiten Topf in rest-
ter glasig dünsten, Wein
mit Salz und Pfeffer wür-
die Lachsfilets hinein-
n und zugedeckt bei
chwacher Hitze 5–8 Minu-
ten dünsten.

4. Lachs herausnehmen
und abgedeckt warm
stellen. Weinsud durch
ein Haarsieb gießen und
n einem Topf auffangen.
ne dazugeben, auf-
. mit Soßenbinder binden
ufügen. Die Soße mit Salz
r abschmecken. Lachs
nne und Nocken auf Tel-
nten und servieren.



Putenragout mit Knödelkruste

- *einfach*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.
(plus ca. 20 Min. Backzeit)

Zutaten für 3 Personen:
1 P. Knödel halb und halb in Kochbeuteln (6 x 1)
Salz
1 Zwiebel
150 g braune Champignons
200 g Austernpilze
400 g Putenbrustfilet
3 EL Pflanzenöl
weißer Pfeffer
150 ml süße Sahne
2–3 EL Fix-Soßenbinder, hell
etwas Zitronensaft
3 EL gehackte Petersilie
1 Eigelb
2 EL Milch
½ TL Paprika, edelsüß
30 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

kcal: 695 · kJ: 2900 ·
E: 45 g · K: 53 g · F: 33 g

1. Knödel in einen Topf mit reichlich kaltem Salzwasser geben. Wasser mit Knödeln aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Knödel herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und aus den Kochbeuteln nehmen.

2. Zwiebel schälen und hacken. Pilze putzen. Champignons vierteln, Austernpilze klein schneiden. Putenfleisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und in heißem Öl kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3. Backofen auf 225 °C vorheizen. Zwiebel und Pilze in dem Bratfett unter Wenden 3 Minuten braten, mit Pfeffer bestreuen, 125 ml Wasser und Sahne dazugießen, aufkochen. Soßenbinder zugeben und 1 Minute kochen lassen. Fleisch wieder zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 2 Esslöffel Petersilie unterheben.

4. Ragout in eine feuerfeste Form füllen. Knödel in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig darauf verteilen. Eigelb, Milch und Paprika verrühren, Knödelscheiben damit bestreichen und den Käse darüber streuen. Das Ragout im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.



elkruste

el in einen Topf mit reich-
em Salzwasser geben. Was-
Knödeln aufkochen und
ten bei schwacher Hitze
assen. Knödel herausneh-
rz mit kaltem Wasser ab-
en und aus den Kochbeu-
men.

oel schälen und hacken.
tzen. Champignons vier-
sternpilze klein schneiden.
isch waschen, trockentup-
Würfel schneiden und in
Öl kräftig anbraten, mit
l Pfeffer würzen und he-
men.

fen auf 225 °C vorheizen.
und Pilze in dem Bratfett
enden 3 Minuten braten,
fer bestreuen, 125 ml Was-
Sahne dazugießen, aufko-
ßenbinder zugeben und
e kochen lassen. Fleisch
zugeben, mit Salz, Pfeffer
onensaft abschmecken.
el Petersilie unterheben.

ut in eine feuerfeste Form
nödel in dünne Scheiben
en und dachziegelartig
erteilen. Eigelb, Milch und
verrühren, Knödelscheiben
estreichen und den Käse
streuen. Das Ragout im
n auf mittlerer Schiene
Minuten überbacken.
Servieren mit restlicher
e bestreuen.



Spinatfladen mit Räucherlachs

- *einfach*
- *festlich*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.

Zutaten für 2–3 Personen
225 g TK-Blattspinat
2 Eier
1 P. Rohe Klöße (8 Stück)
2 EL Mandelblättchen
1 Zwiebel
1–2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
etwas Cayenne-Pfeffer
1 Becher Crème fraîche (150 g)
1 Packung Mozzarella (150 g)
150 g Räucherlachs
weißer Pfeffer

kcal: 730 · kJ: 3060 · E: 33 g · K: 56 g · F: 41 g (1 Portion von 3)

1. Spinat auftauen. Eier in
Messbecher aufschlagen u
Wasser auf 250 ml Flüssigk
füllen. Kloßmischung mit d
Schneebesen einrühren un
nuten quellen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vor
Kartoffelteig zu einer Kuge
und auf einem mit Backpap
gelegten Backblech zu eine
den von etwa 30 cm Durch
flach drücken. Mandeln au
Teig verteilen. Fladen im B
auf unterster Schiene etwa
nuten vorbacken.



nfach
stlich

reitungszeit:
Min.

:en für 2–3 Personen
TK-Blattspinat

ohe Klöße (8 Stück)
Mandelblättchen
ebel
Pflanzenöl
blauchzehe

Cayenne-Pfeffer
ner Crème fraîche (150 g)
tung Mozzarella (150 g)
Räucherlachs
Pfeffer

0 · kJ: 3060 · E: 33 g ·
· F: 41 g (1 Portion von 3)

1. Spinat auftauen. Eier in einen Messbecher aufschlagen und mit Wasser auf 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffelteig zu einer Kugel formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Fladen von etwa 30 cm Durchmesser flach drücken. Mandeln auf dem Teig verteilen. Fladen im Backofen auf unterster Schiene etwa 10 Minuten vorbacken.

3. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln, in heißem Öl glasig dünsten, Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Spinat darunter heben und mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen.

4. Crème fraîche gleichmäßig auf dem Fladen verstreichen, Spinat darauf verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Spinat legen. Fladen auf mittlerer Schiene 10 Minuten weiterbacken. Kartoffelfladen mit Lachsscheiben belegen, Pfeffer darüber mahlen und sofort servieren.



Lauch-Speck-Kuchen

- *schnell*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.
(plus ca. 35 Min. Backzeit)

Zutaten für 8 Stück
800 g Lauch
100 g durchwachsener Speck
1 EL Pflanzenöl
1 P. Böhmische Knödel
etwas Weizenmehl
3 Eier
200 ml süße Sahne
100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
Salz
weißer Pfeffer
etwas Muskatnuss, gemahlen

kcal: 350 · kJ: 1480 ·
E: 12 g · K: 20 g · F: 24 g

1. Lauch putzen, waschen und in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Speck würfeln und im heißen Öl anrösten. Lauch dazugeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Knödelmischung mit den Knethaken des Handrührgerätes in 125 ml kaltes Wasser einrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Mit bemehlten Händen den Teig nochmals durchkneten und eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) gleichmäßig auslegen. Lauch-Speck-Masse auf dem Teig verteilen.

3. Eier, Sahne und Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend Eier-Sahne gleichmäßig über die Lauchmasse gießen. Kuchen auf oberster Schiene im Backofen etwa 35 Minuten backen.

VARIANTE

Zwiebelkuchen

Verwenden Sie statt Lauch 500 g klein gewürfelte Zwiebeln. Diese bei mittlerer Hitze glasig dünsten und auf dem Teig verteilen.

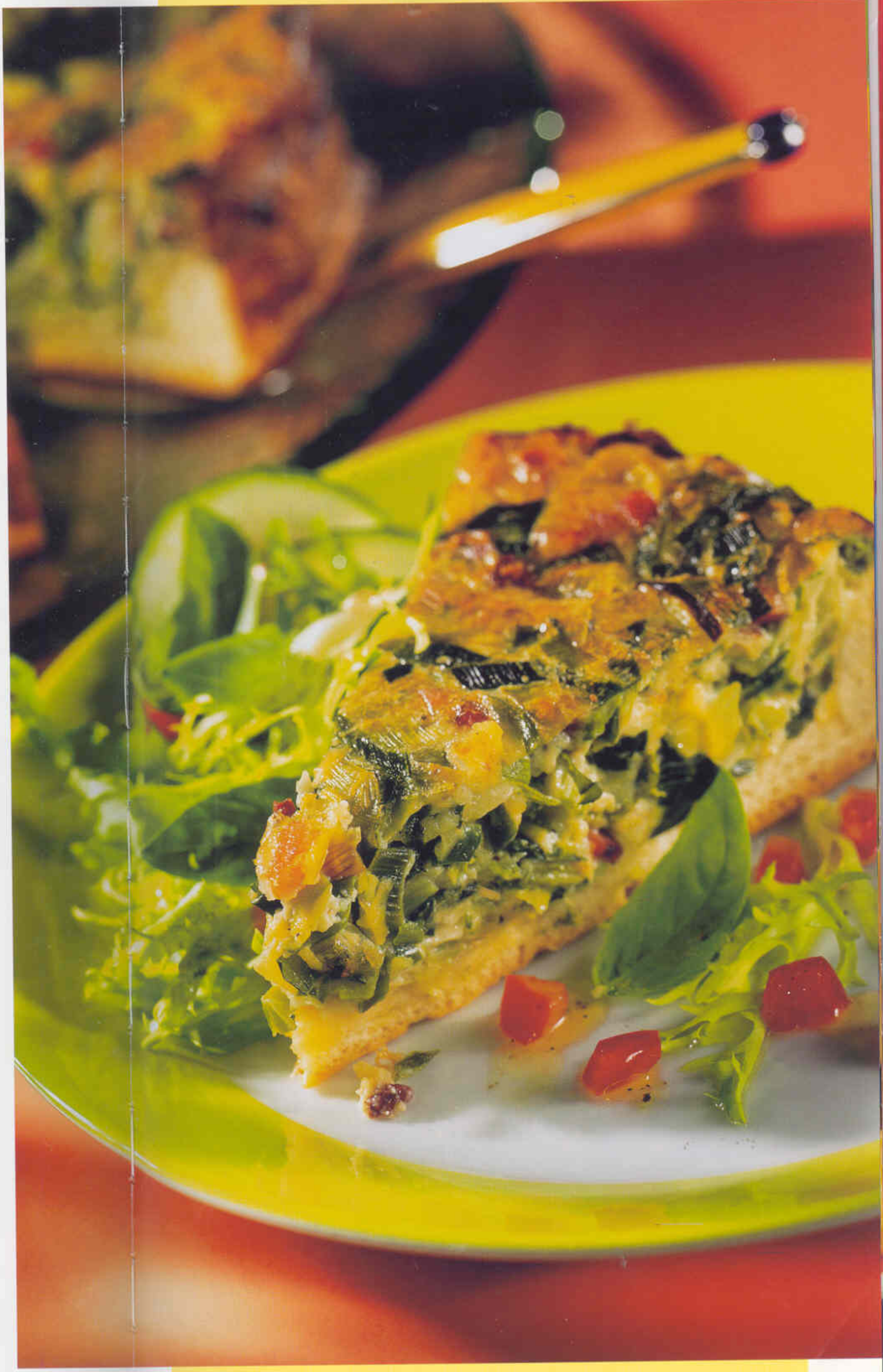


nen

zen, waschen und
te Stücke schnei-
würfeln und im
rösten. Lauch da-
l bei schwacher
uten in der ge-
Pfanne dünsten,
em Sieb abtropfen

auf 200 °C vorhei-
mischung mit den
es Handrührgerä-
l kaltes Wasser
ad zu einem glat-
kneten. Mit be-
nden den Teig
urchkneten und
te Springform
chmesser) gleich-
gen. Lauch-Speck-
em Teig verteilen.

ne und Käse ver-
mit Salz, Pfeffer
würzen. Anschlie-
ahne gleichmäßig
uchmasse gießen.
oberster Schiene
n etwa 35 Minu-
ken.



Lustige Kartoffelpizzas

- **für Kids**
- **kalorienarm**

Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.
(plus ca. 35 Min. Backzeit)

Zutaten für 6 Stück
1 Ei
1 P. Knödel halb und halb (8 Stück)
2 gestr. EL Feine Speisestärke
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 rote Paprikaschote
1 Dose geschälte Tomaten in Stücken (ca. 250 g)
Salz
schwarzer Pfeffer
je 1/2 TL Thymian und Oregano, gerebelt
1 TL Zucker
30 g geriebener Emmentaler
12 kleine Scheiben Salami (Durchmesser 3–4 cm)

kcal: 205 · kJ: 855 ·
E: 7 g · K: 32 g · F: 5 g

1. Ei in einen Messbecher geben und mit Wasser zu 450 ml Flüssigkeit auffüllen. Knödelmischung und Speisestärke mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprikaschoten entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Geschälte Tomaten abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Zucker würzen. Den Käse untermischen.

3. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen 6 Kugeln formen und zu Fladen (ca. 12 cm Durchmesser) flach drücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. Tomatenmasse auf den Teigfladen verteilen. Gesichter dekorieren. Dazu je zwei Salamischeiben als große Augen, zwei rote Paprikastreifen als Mund und grüne Streifen als Haare und Nase auf die Fladen legen.

5. Pizzas im Backofen auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten knusprig backen und anschließend sofort servieren.

VARIATION

Pizzas statt mit Tomaten, Paprika und Salami mit 100 g Crème fraîche bestreichen und mit 120 g Sauerkraut und 120 g Speckwürfeln belegen. Mit Pfeffer würzen.



s

einen Messbecher geben
Wasser zu 450 ml Flüssig-
üllen. Knödelmischung und
ärke mit dem Schneebesen
n und 10 Minuten quellen

ofen auf 200 °C vorheizen.
choten entkernen, wa-
nd in Streifen schneiden.
e Tomaten abtropfen las-
Salz, Pfeffer, Thymian,
und Zucker würzen. Den
ermischen.

em Kartoffelteig mit ange-
en Händen 6 Kugeln for-
d zu Fladen (ca. 12 cm
esser) flach drücken. Auf
Backpapier ausgelegtes
h legen.

tenmasse auf den Teigfla-
eilen. Gesichter dekorieren.
zwei Salamischeiben als
ugen, zwei rote Paprika-
als Mund und grüne Strei-
aare und Nase auf die
aden legen.

n,
00 g
und
120 g

5. Pizzas im Backofen auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten knusprig backen und anschließend sofort servieren.



Partystangen mit Tomatendip

- *einfach*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 45 Min.
(plus ca. 30 Min. Backzeit)

Zutaten für 60 Stück
50 g Butter
weißer Pfeffer
1 P. Rohe Klöße (8 Stück)
1 Ei
1 EL Mohn
1 EL Sesam
1 EL geriebener Käse
20 Basilikumblätter
200 g saure Sahne (10 % Fett)
3 EL Tomatenmark
1 TL Paprika, edelsüß
1/2 TL Cayenne-Pfeffer
1/2 TL Salz
1 gestr. TL Zucker

kcal: 25 · kJ: 110 ·
E: unter 1 g · K: 3 g · F: 1 g

1. Butter zerlassen und in
Messbecher geben. Mit ka
Wasser auf 400 ml Flüssig
füllen. In eine Schüssel gie
mit etwas Pfeffer würzen.
schung mit dem Schneebe
rühren und 10 Minuten ge
lassen.

2. Backofen auf 200 °C vo
Aus dem Teig 60 kleine St
von etwa 6 cm Länge und
Breite formen und auf ein
papier ausgelegtes Backbl
gen. Ei verquirlen. Stäbch
einem Messer mehrmals e
mit Ei bestreichen und mi
Sesam oder Käse bestreue



fach
ack

eitungszeit:
Min.
a. 30 Min. Backzeit)

en für 60 Stück
utter
Pfeffer
he Klöße (8 Stück)

ohn
esam
eriebener Käse
ilikumblätter
saure Sahne (10 % Fett)
omatenmark
aprika, edelsüß
Cayenne-Pfeffer
Salz
. TL Zucker

· kJ: 110 ·
1 g · K: 3 g · F: 1 g

1. Butter zerlassen und in einen Messbecher geben. Mit kaltem Wasser auf 400 ml Flüssigkeit auffüllen. In eine Schüssel gießen und mit etwas Pfeffer würzen. Kloßmischung mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten gehen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus dem Teig 60 kleine Stäbchen von etwa 6 cm Länge und 1 cm Breite formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ei verquirlen. Stäbchen mit einem Messer mehrmals einritzen, mit Ei bestreichen und mit Mohn, Sesam oder Käse bestreuen.

3. Im Backofen zuerst auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen und anschließend 5 bis 10 Minuten unter dem Grill bei 250 °C bräunen.

4. Für den Dip Basilikumblätter waschen und fein hacken. Saure Sahne in eine Schüssel geben und Basilikum, Tomatenmark, Paprika, Cayenne-Pfeffer, Salz und Zucker unterrühren. Zu den Partystangen servieren.

VARIANTE

Kräuterquark zum Dippen

Hacken Sie je 1 Bund Schnittlauch, Dill und Petersilie. Dann verrühren Sie 250 g Magerquark mit 4 EL Öl und 1 EL Zitronensaft und mischen die Kräuter unter. Schmecken Sie den Quark mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.



Kleine Apfelstrudel mit Vanillesoße

- *für Kids*
- *Snack*

Zubereitungszeit:
ca. 35 Min.
(plus ca. 25 Min. Backzeit)

Zutaten für 4 Personen
Für die Strudel:
2–3 säuerliche Äpfel (ca. 500 g)
50 g Rosinen
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt, gemahlen
1 Bourbon Vanilleschote
evtl. 2 TL Rum
2 EL Pflanzenöl
1 P. Böhmische Knödel
etwas Weizenmehl
20 g Butter zum Bestreichen
Puderzucker zum Bestreuen

Für die Vanillesoße:
1 gestr. EL Feine Speisestärke
1 Eigelb
375 ml Milch
2 EL Zucker
½ Bourbon-Vanilleschote

kcal: 530 · kJ: 2215 ·
E: 11 g · K: 77 g · F: 18 g

1. Äpfel waschen, schälen, achteln, entkernen und in kleine Scheiben schneiden. Mit Rosinen, Zucker, Salz, Zimt und Mark der Vanilleschote vermischen. Nach Belieben Rum hinzufügen.

2. Backofen auf 225 °C vorheizen. Öl in einen Messbecher geben und mit kaltem Wasser auf 125 ml Flüssigkeit auffüllen. Knödelmischung mit den Knethaken des Handrührgerätes einrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Mit bemehlten Händen den Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Teile teilen. Jedes Teigstück ganz dünn ausrollen, je ein Viertel der Apfelmasse darauf verteilen und zu einem Strudel zusammenlegen.

3. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Strudel herausnehmen, sofort mit zerlassener Butter bestreichen und mit Puderzucker bestreuen.

4. Für die Vanillesoße Speisestärke und Eigelb in 2 EL kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und dem ausgeschabten Vanillemark zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke unter Rühren hineingießen, kurz weiterkochen, anschließend abkühlen lassen. Die Soße während des Erkaltens einige Male umrühren, damit sich keine Haut bildet. Strudel mit Soße servieren.



l

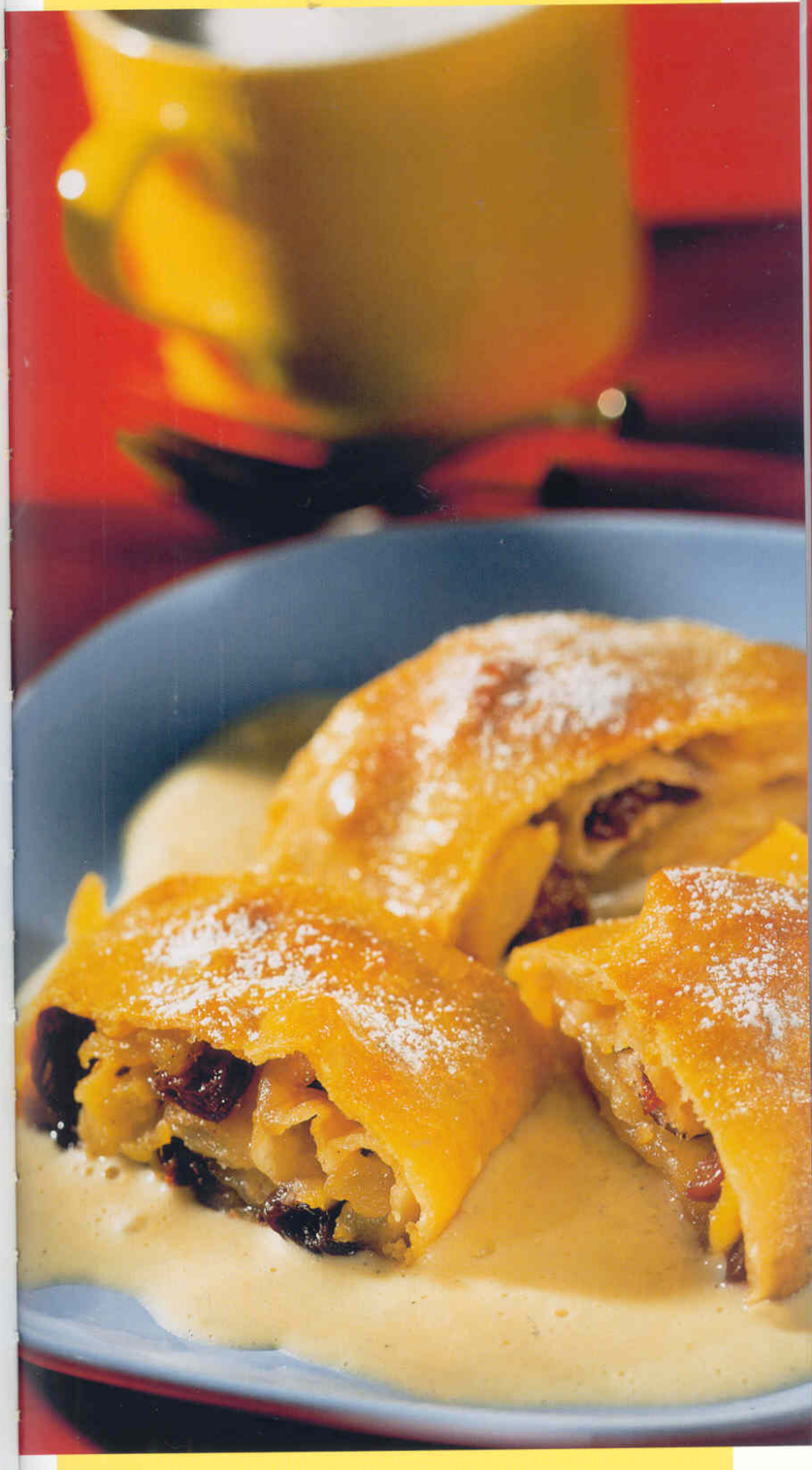
soße

vaschen, schälen, achteln,
n und in kleine Scheiben
n. Mit Rosinen, Zucker,
t und Mark der Vanille-
rmischen. Nach Belieben
ufügen.

fen auf 225 °C vorheizen.
en Messbecher geben und
m Wasser auf 125 ml Flüs-
iffüllen. Knödelmischung
Knethaken des Handrühr-
inrühren und zu einem
eig verkneten. Mit bemehl-
en den Teig nochmals
ten und in 4 gleich große
en. Jedes Teigstück ganz
rollen, je ein Viertel der
se darauf verteilen und zu
rudel zusammenlegen.

el mit der Naht nach unten
nit Backpapier ausgelegtes
h legen und im Backofen
erer Schiene etwa 25 Minu-
braun backen. Die fertigen
erausnehmen, sofort mit
er Butter bestreichen und
erzucker bestreuen.

e Vanillesoße Speisestärke
elb in 2 EL kalter Milch an-
Die restliche Milch mit
und dem ausgeschabten
ark zum Kochen bringen.
erührte Speisestärke unter
hineingießen, kurz weiterko-
schließend abkühlen lassen.
e während des Erkaltens ei-
le umrühren, damit sich kei-
bildet. Strudel mit Soße
n.



Marzipan-Nuss-Schnecken mit Beerengrütze

- *Snack*
- *für Kids*

Zubereitungszeit:
ca. 40 Min.
(plus ca. 40 Min. Backzeit)

Zutaten für 6 Personen

Für die Schnecken:
1 P. Gekochte Klöße (8 Stück)
1 EL Butter
100 g Marzipan-Rohmasse
50 g gehackte Haselnüsse
50 g gemahlene Mandeln
125 ml Milch
Fett für die Form
3 Eier
1 Becher saure Sahne (200 g)
abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Für die Beerengrütze:
1 P. TK-Beerenmischung (300 g)
200 ml roter Traubensaft
2 gestr. EL Feine Speisestärke
1 EL Zucker

kcal: 535 · kJ: 2240 ·
E: 12 g · K: 56 g · F: 29 g

1. Beerenmischung auftauen lassen. Kloßmischung mit der Butter in eine Schüssel geben. 500 ml sprudelnd kochendes Wasser darüber gießen und mit dem Schneebesen schnell verrühren. 10 Minuten quellen lassen.

2. Marzipan in sehr kleine Stücke schneiden. Mit Haselnüssen und Mandeln vermischen und mit kochender Milch übergießen. Nochmals vermischen.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kloßteig zu einem Viereck (ca. 30 x 30 cm) ausrollen. Nussmasse darauf verteilen. Teigplatte aufrollen und in etwa 3–4 cm breite Stücke schneiden. Stücke mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform geben.

4. Eier, saure Sahne, Zitronenschale, Zucker und Salz verquirlen und über die Schnecken gießen. Im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten goldgelb backen.

5. Für die Beerengrütze 3 EL Traubensaft mit Speisestärke anrühren. Restlichen Saft aufkochen, angerührte Stärke einrühren und kurz kochen lassen. Beeren hinzufügen, darin erhitzen und mit Zucker süßen. Beerenkompott zu den Marzipan-Nuss-Schnecken servieren.



chnecken
grütze

nmischung auftauen las-
mischung mit der Butter
chüssel geben. 500 ml
d kochendes Wasser darü-
en und mit dem Schneebe-
ell verrühren. 10 Minuten
assen.

oan in sehr kleine Stücke
n. Mit Haselnüssen und
vermischen und mit
er Milch übergießen.
s vermischen.

en auf 200 °C vorheizen.
zu einem Viereck (ca. 30 x
usrollen. Nussmasse da-
ilen. Teigplatte aufrollen
wa 3–4 cm breite Stücke
n. Stücke mit der Schnitt-
ch oben in eine gefettete
rm geben.

ure Sahne, Zitronenscha-
r und Salz verquirlen und
Schnecken gießen. Im
auf mittlerer Schiene et-
nuten goldgelb backen.

Beerengrütze 3 EL Trau-
it Speisestärke anrühren.
Saft aufkochen, an-
Stärke einrühren und kurz
ssen. Beeren hinzufügen,
tzen und mit Zucker
erenkompott zu den Mar-
s-Schnecken servieren.

